

# Ragoût au chorizo et à l'orzo

avec feta et croustilles de maïs émiettés

35 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Chorizo, sans boyau



Orzo



Oignon jaune



Feta, émietté



Croustilles de maïs



Assaisonnement mexicain



Dinde hachée



Poivron



Bébés épinards



Tomates broyées



Concentré de bouillon de poulet

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Chorizo, sans boyau	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Orzo	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon jaune	113 g	113 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Cuire l'orzo

- Dans une grande casserole, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Égoutter l'**orzo**, puis le remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Cuire le ragoût

- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter le **mélange de chorizo**. Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, **1 ½ tasse d'eau**, **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Chauffer à feu moyen-élevé. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent et que le **bouillon** épaississe légèrement.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Retirer du feu et couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.



## Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine!)



## Émietter les croustilles de maïs

- Réchauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, découper un coin de l'emballage de **croustilles de maïs** pour laisser sortir l'air. Avec les mains, écraser les **croustilles** dans le sac jusqu'à l'obtention de morceaux d'environ 1,25 cm (½ po).
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **croustilles émiettées** et le **reste de l'assaisonnement mexicain**. Cuire de 1 à 2 min en remuant souvent, jusqu'à ce que les **croustilles** soient légèrement grillées et qu'elles dégagent leur arôme.
- Transférer dans un petit bol.



## Cuire le chorizo et les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **chorizo**, les **oignons**, les **poivrons** et la **moitié de l'assaisonnement mexicain**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **chorizo** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- **Saler et poivrer**, au goût.

Si vous avez choisi la **dinde**, augmenter la quantité d'**huile** utilisée dans la poêle à **1 c. à soupe** (doubler la qté pour 4 pers.), puis ajouter la **dinde**. Cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **chorizo**.



## Terminer et servir

- **Saler et poivrer** le **ragoût**, au goût.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Parsemer de **croustilles de maïs** et de **feta émiettée**.

## Le souper, c'est réglé!