



Dinde au chili doux thaï et riz

avec pois mange-tout et salsa mangue-poivron

FAMILIALE 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Escalope de dinde



Riz basmati



Sauce au chili doux



Mangue



Lime



Sel d'ail



Oignons verts



Pois mange-tout



Poivron

BONJOUR SALSA DE MANGUE!

Le fruit tropical ajoute une touche sucrée à cette salsa fraîche.

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, essuie-tout, fouet, bol moyen, zesteur, casserole moyenne, cuillères à mesurer, plaque à cuisson, grand bol, papier d'aluminium

Ingrédients

	4 pers
Escalope de dinde	680 g
Riz basmati	1 ½ tasse
Sauce au chili doux	¼ tasse
Mangue	85 g
Lime	1
Sel d'ail	1 ½ c. à thé
Oignons verts	2
Pois mange-tout	227 g
Poivron	160 g
Huile*	
Sel et poivre*	

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LE RIZ

Ajouter **2 ½ tasses** d'eau dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



4. CUIRE LES POIS

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à table** d'huile, puis les **pois mange-tout**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu.



2. GRILLER LA DINDE

Pendant que le **riz** cuit, sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Arroser de **1 c. à table** d'huile, puis saupoudrer de **¾ c. à thé** de sel d'ail. **Poivrer**. Bien mélanger. Cuire, au **centre** du four, en retournant à la mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite, de 12 à 14 min.**



5. FINIR LA DINDE ET LE RIZ

Lorsqu'elle est entièrement cuite, transférer la **dinde** ainsi que le **jus de cuisson** dans un grand bol. Ajouter la **sauce au chili doux**. Bien mélanger. Réserver. Lorsque le **riz** est cuit, en séparer les grains à la fourchette. **Saler**. Ajouter le **zeste de lime** et les **oignons verts**. Bien mélanger.



3. PRÉPARER LA SALSA

Pendant que la **dinde** cuit, parer les **pois mange-tout**, au besoin. Évider, puis couper les **poivrons** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **mangue**. Zester, puis presser la **lime**. Émincer les **oignons verts**. Dans un bol moyen, fouetter le **jus de lime** et **1 c. à table** d'huile. Ajouter les **poivrons** et la **mangue**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **riz** et les **pois mange-tout** dans les assiettes. Garnir de **dinde**, en recouvrant du **jus** restant dans le bol. Recouvrir de salsa **mangue-poivron**.

Le souper, c'est réglé!