

Bol à la dinde teriyaki

avec légumes sautés et riz au sésame

35 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!



Dinde hachée



Riz au jasmin



Poivron



Bébé boy choy



Carotte



Graines de sésame



Ail



Sauce teriyaki



Fécule de maïs



Sauce hoisin



Oignons verts

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée et salée qui donne du caractère à n'importe quel sauté!

Commencer ici

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

À sortir

Tasses à mesurer, cuillères à mesurer, bol moyen, grande poêle, microplane/zesteur, casserole moyenne, fouet, épluche-légumes

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Dinde hachée	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Bébé boy choy	113 g	227 g
Carotte	170 g	170 g
Graines de sésame	1 c. à table	2 c. à table
Ail	3 g	6 g
Sauce teriyaki	¼ tasse	½ tasse
Fécule de maïs	1 c. à table	1 c. à table
Sauce hoisin	2 c. à table	4 c. à table
Oignons verts	2	4
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



Préparation

Émincer l'**oignon vert**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler la **carotte**, puis la couper en rondelles de 0,5 cm (¼ po).



Préparer la sauce

Pendant que les **légumes** cuisent, fouetter la **sauce hoisin**, la **sauce teriyaki**, **½ c. à table** de **fécule de maïs** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la fécule et l'eau pour 4 pers) dans un bol moyen. Réserver.



Cuire le riz

Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **½ c. à table** d'**huile**, puis l'**ail**, le **riz** et la **moitié** des **graines de sésame**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) et porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu doux, puis couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



Cuire la dinde

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis la **dinde**. Cuire la **dinde** en la défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min. ** Ajouter la **fécule de maïs**, puis porter à ébullition à feu élevé et cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**.



Cuire les légumes

Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **carottes** et les **poivrons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **bok choy** et cuire jusqu'à ce qu'il ramollisse, de 2 à 3 min. Retirer la poêle du feu, puis transférer les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



Finir et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer la **moitié** des **oignons verts** et **saler**. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **légumes**, de **dinde** et de **sauce**. Saupoudrer du **reste** de **graines de sésame** et d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!