

Bol de dinde teriyaki

avec légumes sautés et riz au sésame

Rapide

30 minutes



Dinde hachée



Riz au jasmin



Poivron



Bok choy de Shanghai



Carotte



Graines de sésame



Ail



Sauce teriyaki



Fécule de maïs



Sauce hoisin



Oignons verts

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée-salée qui rehausse les saveurs!

D'ABORD

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Bok choy de Shanghai	227 g	454 g
Carotte	170 g	340 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Sauce teriyaki	¼ tasse	½ tasse
Fécule de maïs	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sauce hoisin	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 joindre

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



Préparer

Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).



Préparer la sauce

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



Faire cuire le riz au sésame

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**, le **riz** et la **moitié** des **graines de sésame**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes. Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Faire cuire la dinde

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Faire cuire en défaisant la **dinde** en morceaux jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée, de 4 à 5 minutes.** Ajouter le **mélange avec la fécule de maïs**. Porter à ébullition à feu élevé et faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire les légumes

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **carotte** et de **poivron**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **bok choy**. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il ramollisse, de 2 à 3 minutes. Retirer la poêle du feu et réserver les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **légumes**, de **dinde** et de **sauce de cuisson**. Parsemer du **reste** des **graines de sésame** et du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!