

Bols de dinde au gochujang

avec radis marinés

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Mélange mirin-soja



Piment poblano



Carotte, en juliennes



Oignon vert



Riz basmati



Gochujang



Huile de sésame



Vinaigre de riz



Radis

BONJOUR GOCHUJANG

Cette pâte de piment coréenne a des notes salées, sucrées et épicées distinctives!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Oignon vert	1	2
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Gochujang 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de riz	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Radis	3	6
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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



Mariner les radis

- Dans une petite casserole, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à soupe d'eau**, **1 c. à thé de sucre** et **une pincée de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Chauffer à feu moyen, en tournoyant à l'occasion, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer la casserole du feu.
- Entre-temps, trancher finement les **radis** et les ajouter à la casserole.
- Laisser mariner.



Cuire la dinde et les poblanos

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis la **dinde**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter les **poblanos**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**.



Cuire le riz

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne le **riz**, **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer le mélange de dinde

- Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter les **carottes** et les **morceaux blancs des oignons verts**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent légèrement.
- Ajouter le **mélange de gochujang**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Poivrer**, au goût.



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poblano** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les morceaux verts des morceaux blancs.
- Dans un petit bol, mélanger le **mélange mirin-soja**, le **gochujang** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Égoutter les **radis** et jeter la **marinade**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir du **mélange de dinde** et de **radis marinés**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!