

Bols de dinde style bibimbap faibles en calories

avec sauce sésame épicée-sucrée

Faible en calories

Épicée (au goût)

30 minutes



Dinde hachée



Riz étuvé



Courgette



Carotte



Oignons verts



Champignons



Huile de sésame



Sauce soja



Graines de sésame noir



Miel



Sriracha

BONJOUR SAUCE AU SÉSAME ÉPICÉE-SUCRÉE

Cette savoureuse sauce de style coréen aux arômes de noix rehausse le goût des légumes à merveille!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 1 ½ c. à thé
- Très épicé : 2 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Riz étuvé	142 g	283 g
Courgette	200 g	400 g
Carotte	170 g	340 g
Oignons verts	2	4
Champignons	113 g	227 g
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Graines de sésame noir	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
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).

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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Commencer le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Préparer la sauce au sésame épicée-sucrée

Pendant que les **légumes** rôtissent, mélanger dans un bol moyen **½ c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), la **moitié du miel**, la **moitié de la sauce soja** et **1 c. à thé de sriracha**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Réserver.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, peler les **carottes**, les couper sur la longueur en tranches fines de 0,5 cm (¼ po), puis les couper en julienne de 0,5 cm (¼ po). Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Couper les **champignons** en deux. Émincer les **oignons verts**.



Faire cuire la dinde et les champignons

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis la **dinde** et les **champignons**. Faire cuire de 5 à 6 minutes en défilant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite et que les **champignons** soient tendres**. Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **reste** de la **sauce soja** et le **reste** du **miel**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire rôtir les carottes et les courgettes

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les morceaux de **courgette** et de **carotte** de la **moitié** de l'**huile de sésame**, et bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Incorporer la **moitié** des **oignons verts** et la **moitié** des **graines de sésame**. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **mélange de dinde** et des **légumes**. Arroser de **sauce au sésame épicée-sucrée**, puis parsemer du **reste** des **graines de sésame** et du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!