

Bols style bibimbap faibles en calories

avec dinde et sauce sésame épicée-sucrée

Faible en calories

Épicée (au goût)

30 minutes



Dinde hachée



Courgette



Carotte



Oignons verts



Champignons



Huile de sésame



Sauce soja



Graines de sésame noir



Miel



Sriracha



Riz basmati

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 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 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
Courgette	200 g	400 g
Carotte	170 g	340 g
Oignons verts	2	2
Champignons	113 g	227 g
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 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	1 c. à thé	1 c. à thé
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Commencer le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz**, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer la sauce au sésame épicée-sucrée

Pendant que les **carottes** et les **courgettes** 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 la **carotte**, la couper sur la longueur en tranches de 0,5 cm (¼ po), puis les couper en juliennes 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 défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce que les **champignons** soient tendres et que la **dinde** perde sa couleur rosée**. 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 légumes

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **courgettes** et les **carottes** de la **moitié** de l'**huile de sésame**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 15 à 17 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!