

Bols de dinde teriyaki

avec légumes sautés et riz à l'ail et au sésame

Familiale

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Riz au jasmin



Poivron



Bok choy de Shanghai



Carotte, en juliennes



Graines de sésame



Purée d'ail



Sauce teriyaki



Fécule de maïs



Sauce soja



Oignon vert

BONJOUR SAUCE TERIYAKI

Une sauce sucrée-salée qui ajoute une touche japonaise à tout plat!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

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	226 g	452 g
Carotte, en juliennes	113 g	226 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Fécule de maïs	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon vert	2	2
Huile*		
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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



4 Préparer le mélange teriyaki

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



2 Cuire le riz à l'ail et au sésame

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **purée d'ail**, le **riz** et la **moitié** des **graines de sésame**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.), puis 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.



5 Cuire la dinde

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), 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 le **mélange teriyaki**. Porter à ébullition à feu élevé. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.



3 Cuire les légumes

- Pendant que le **riz** cuit, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **bok choy** et les **carottes**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Retirer la poêle du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



6 Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!