

Bols de riz et de dinde à la sauce sésame-soja avec mayo à la sriracha

20 minutes

Épicée



Dinde hachée



Riz au jasmin



Carotte, en julienne



Purée d'ail



Bok choy, haché



Mayonnaise



Sriracha



Sauce soja



Huile de sésame



Oignon vert



Pois sucrés

BONJOUR SRIRACHA

Légèrement épicée, cette sauce au piment chili est populaire dans la cuisine de l'Asie du Sud-Est!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bok choy, haché	113 g	227 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon vert	2	4
Pois sucrés	113 g	227 g
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 rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse d'eau** et **⅛ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Incorporer le **riz**, puis réduire à feu moyen-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.



Préparer la mayo à la sriracha

- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, **1 c. à thé de sauce soja** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **sriracha**. Réserver.



Préparer et cuire la dinde

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Parer les **pois sucrés**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter l'**huile de sésame**, puis la **dinde**, la **purée d'ail** et la **moitié des oignons verts**. Cuire de 3 à 4 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. **Saler et poivrer**.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe de sauce soja** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **dinde** soit bien enrobée.



Terminer et servir

- Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer le **reste des oignons verts**. **Saler**, au goût.
- Garnir du **mélange de dinde et de légumes**.
- Arroser d'**un filet de mayo à la sriracha**.



Cuire les légumes

- Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter les **pois sucrés**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Ajouter les **carottes** et le **bok choy**. Cuire de 1 à 2 min, en continuant de remuer souvent, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant. **Saler et poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu.



Des cocos avec ça?

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'huile, puis craquer et ajouter **2 œufs** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**.
- Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **blancs d'œufs** se figent**. (**REMARQUE** : Les jaunes d'œufs seront encore liquides.)
- Garnir les bols d'**œufs**.

Le souper, c'est réglé!