

Bols de riz style bibimbap avec dinde et sauce sucrée-épicée

Faible en calories

Épicée (au goût)

30 minutes



Dinde hachée



Courgette



Carotte



Oignon vert



Poivron



Huile de sésame



Sauce soja



Miel



Sriracha



Riz basmati

BONJOUR SAUCE AU SÉSAME SUCRÉE-ÉPICÉE

Cette savoureuse sauce de style coréen aux arômes de noix rehausse le goût des légumes rôtis 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 : 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
Courgette	200 g	400 g
Carotte	170 g	340 g
Oignon vert	2	2
Poivron	160 g	320 g
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 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

** 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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Commencer le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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.



Préparer la sauce au sésame sucrée-épicée

- Entre-temps, mélanger dans un bol moyen **½ c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), 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

- Entre-temps, peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Trancher finement les **oignons verts**.



Cuire la dinde

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **reste de l'huile de sésame**, puis la **dinde**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **reste de la sauce soja** et le **reste du miel**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **courgettes**, les **poivrons** et les **carottes** de la **moitié de l'huile de sésame**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 15 à 17 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. **Salier**, puis incorporer la **moitié des oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **dinde** et de **légumes**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce sucrée-épicée**, puis parsemer du **reste des oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!