

Boulettes de dinde épicées style général Tao

avec brocoli au sésame et riz au gingembre

Épicée

30 minutes



Dinde hachée



Riz au jasmin



Brocoli, en fleurons



Oignon vert



Gingembre



Chapelure panko



Graines de sésame



Sauce hoisin



Sauce au chili doux



Sauce aux piments et à l'ail



Fécule de maïs

BONJOUR GRAINES DE SÉSAME

Ces graines délicates ajoutent un goût de noisette croquante à tous les plats!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 (doubler pour 4 pers.) :

- 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, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, 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
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Oignon vert	2	4
Gingembre	30 g	60 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Sauce au chili doux 🍷	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail 🍷	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer et assaisonner le brocoli

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe de gingembre** (doubler pour 4 pers.).
- Tapiser une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Disposer le **brocoli** d'un côté de la plaque et l'arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.



4 Faire griller les graines de sésame

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant souvent. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer la poêle du feu et transférer les **graines de sésame** dans une assiette.



2 Faire cuire le riz au gingembre

- Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **riz** et la **moitié du gingembre**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.) et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou 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 Faire cuire la sauce

- Dans un autre bol moyen, fouetter la **sauce hoisin**, la **sauce au chili doux**, la **fécule de maïs**, **¾ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.) et **1 c. à thé de sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité de sauce aux piments et à l'ail.)
- Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter la **sauce**. Porter à légère ébullition.
- Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant souvent.
- Ajouter les **boulettes** à la poêle contenant la **sauce**. Remuer pour enrober. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, 1 c. à soupe à la fois!)



3 Faire cuire les boulettes et le brocoli

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **dinde**, la **chapelure**, le **reste du gingembre** et **¼ c. à thé de sel** (doubler pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter un œuf au mélange!) **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Avec les mains mouillées, former à partir du **mélange 8 boulettes** de taille égale (16 pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** de l'autre côté de la plaque à cuisson préparée.
- Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant et que les **boulettes** soient entièrement cuites**.



Terminer et servir

- Parsemer le **brocoli** de **graines de sésame**.
- Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Incorporer la **moitié des oignons verts** et **saler**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **brocoli**, de **boulettes** et de **toute la sauce restante** dans la poêle.
- Parsemer du **reste des oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!