

Dinde épicée au gingembre

avec riz savoureux et légumes sautés

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Portions de poitrines de dinde



Riz au jasmin



Bok choy de Shanghai



Poivron



Sel d'ail



Oignons verts



Gingembre



Gousses d'ail



Sauce aux piments et à l'ail



Sauce hoisin



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR OIGNON VERT

Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petite casserole, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Poivron	160 g	320 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignons verts	2	4
Gingembre	15 g	30 g
Gousses d'ail	1	2
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
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).

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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter le **concentré de bouillon**, la **moitié** du **sel d'ail** et **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, émincer les **oignons verts**. Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po). Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!) Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Faire sauter les légumes

Entre-temps, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à thé** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **poivron**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** commencent à ramollir. Ajouter le **bok choy** et l'**ail**. **Saler** et **poivrer**. Terminer la cuisson en continuant de remuer à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que l'**ail** dégage son arôme, de 1 à 2 minutes. Retirer la poêle du feu et couvrir pour garder chaud.



Faire cuire le riz

Lorsque l'**eau** bouillira, incorporer le **riz**, puis réduire 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. Réserver, à couvert.



Préparer la sauce au gingembre

Entre-temps, faire chauffer une petite casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **gingembre**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **gingembre** dégage son arôme. Ajouter la **sauce hoisin**, **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **sauce aux piments et à l'ail**. Terminer la cuisson en continuant de remuer souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude, de 1 à 2 minutes. Retirer la casserole du feu. Couvrir et réserver.



Faire cuire la dinde

Entre-temps, sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à thé** d'**huile**, puis la **dinde**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, saisir la dinde en plusieurs étapes en utilisant ½ c. à thé d'**huile** chaque fois!) Saisir jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 1 à 2 minutes par côté. Retirer la poêle du feu et transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson non recouverte. Faire rôti au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**. Trancher finement la **dinde**. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir des **légumes** et de la **dinde**. Napper la **dinde** de **sauce au gingembre**. Parsemer le tout du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!