

Dinde épicée au gingembre

avec riz savoureux et légumes sautés

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Dinde hachée



Riz au jasmin



Bok choy de
Shanghai



Carotte



Sel d'ail



Oignon vert



Gingembre



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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, 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
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Carotte	170 g	340 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignon vert	1	2
Gingembre	15 g	30 g
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

** 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



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **concentré de bouillon**, la **moitié** du **sel d'ail** et **1 tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter le **riz** au **liquide bouillant**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 14 à 16 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.



Cuire la dinde

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à thé** d'**huile**, puis la **dinde**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ 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 hacher ou râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la qté pour 4 pers.).



Préparer la sauce au gingembre

- Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter le **gingembre**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme.
- Ajouter **¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.), la **sauce hoisin** et la **sauce aux piments et à l'ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.



Sauter les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à thé** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **carottes** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** commencent à ramollir et que l'**eau** ait été absorbée.
- Ajouter le **bok choy**. **Salier** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **légumes** et de **dinde**. Napper la **dinde** de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!