

Dinde façon BBQ coréen faible en calories

avec salade de concombres écrasés et riz au gingembre

Faible en calories

Épicée (au goût)

30 Minutes



Poitrines de dinde,
en portions



Mélange mirin-soja



Gochujang



Huile de sésame



Ail



Gingembre



Mini concombre



Oignons verts



vinaigre de riz



Riz au jasmin



Fécule de maïs

BONJOUR POITRINES DE DINDE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à soupe

Matériel requis

Plaque à cuisson, 2 bols moyens, cuillères à mesurer, rouleau à pâtisserie, tamis, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, râpe, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Poitrines de dinde, en portions	340 g	680 g
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gochujang 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gingembre	30 g	60 g
Ail	6 g	12 g
Oignons verts	2	4
Mini concombre	198 g	396 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Vinaigre de riz	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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le riz au gingembre

Peler, puis émincer ou râper le **gingembre**. Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** et la **moitié du gingembre** à l'**eau bouillante**. 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. Garder couvert et réserver.



Faire griller la dinde

Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium et l'arroser de la **sauce restante** contenue dans le grand bol. Faire griller la **dinde** au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite**.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Placer les **concombres** sur une surface plane. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler les **concombres** jusqu'à ce qu'ils craquent. Trancher les **concombres écrasés** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po), puis **saler**. Placer les **concombres** dans un tamis par-dessus un bol moyen pour les égoutter.



Préparer la salade de concombres

Jeter le liquide des concombres contenu dans le bol moyen. Ajouter les **concombres** au bol moyen contenant la **sauce**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer la sauce et la dinde

Dans un autre bol moyen, mélanger le **gingembre restant**, l'**ail**, l'**huile de sésame**, le **vinaigre de riz**, le **mélange mirin-soja** et **2 c. à thé de gochujang**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler** et **poivrer**. Transférer la **moitié** de la **sauce** dans un grand bol. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis enrober de **fécule de maïs**. Ajouter la **dinde** au grand bol contenant la **sauce**. Remuer pour bien enrober.



Terminer et servir

Trancher finement la **dinde**. Répartir le **riz** et la **salade de concombres** dans les assiettes. Garnir le **riz** de **dinde**. Arroser le **riz** et la **dinde** de la **sauce restante** dans le bol moyen contenant les **concombres**. Parsemer d'**oignons verts**.

Le repas est prêt!