

Dinde marinée au soja faible en glucides

avec salade au sésame

Faible en glucides 25 minutes



Escalopes de dinde



Sauce soja



Huile de sésame



Poivron



Mélange printanier



Pois mange-tout



Arachides, hachées



Mayonnaise



Carotte, en julienne

BONJOUR ARACHIDES

Saviez-vous que les arachides sont des légumineuses?

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, papier d'aluminium, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Pois mange-tout	56 g	112 g
Arachides, hachées	28 g	56 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carotte, en julienne	56 g	113 g
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.

« Faible en glucides » (50 g ou moins) est basé sur un calcul considérant la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

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



Préparer

Parer les **pois mange-tout**, puis les trancher finement. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sécher la **dinde** avec un essuie-tout.



Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. 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 recouverte de papier d'aluminium. Faire griller la **dinde** au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite**.



Faire mariner la dinde

Dans un bol moyen, ajouter la **moitié** de la **sauce soja** et la **moitié** de l'**huile de sésame**. Ajouter la **dinde**, puis **poivrer**. Bien mélanger. Réserver.



Faire griller les poivrons

Pendant que la **dinde** grille, sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les morceaux de **poivron** de **1 c. à soupe** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire griller les **poivrons** sur la grille du **haut** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et bien dorés.



Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, fouetter la **mayonnaise**, le **reste** de la **sauce soja** et le **reste** de l'**huile de sésame**. **Poivrer**. Réserver.



Terminer et servir

Ajouter le **mélange printanier**, la **carotte en julienne** et les **pois mange-tout** au grand bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger. Trancher la **dinde**. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poivrons** et de **dinde**. Parsemer d'**arachides**.

Le repas est prêt!