

# Dinde style Hainan

avec riz savoureux et légumes sautés

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Poitrines de dinde  
en portions



Riz au jasmin



Bok choy de  
Shanghai



Pois sucrés



Sel d'ail



Oignons verts



Sauce aux piments  
et à l'ail



Sauce hoisin



Concentré de  
bouillon de poulet



Gousses d'ail



Gingembre

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
Poitrines de dinde en portions	340 g	680 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignons verts	2	4
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
Gousses d'ail	1	2
Gingembre	30 g	60 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).

## 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

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



## 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. Entre-temps, émincer les **oignons verts**. Parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux. Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). 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

Pendant que la **dinde** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à thé** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bok choy** et les **pois sucrés**. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Ajouter l'**ail** et poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



## Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** au **bouillon** en ébullition, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## Préparer la sauce au gingembre

Pendant que les **légumes** cuisent, faire chauffer une petite casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à thé** d'**huile**, puis le **gingembre**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il 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**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit chaud. Retirer la casserole du feu. Couvrir et réserver.



## Faire cuire la dinde

Pendant que le **riz** cuit, 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** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle! Saisir la dinde en plus d'une étape au besoin, en utilisant ½ c. à thé d'huile chaque fois!) Retirer la poêle du feu et transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite\*\*.



## Terminer et servir

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

## Le repas est prêt!