

Sauté de dinde et de légumes à la sauce au chili doux avec échalotes frites

Familiale

Épicée

30 minutes



Dinde hachée



Carotte, en julienne



Bok choy, haché



Oignon, en tranches



Pois mange-tout



Riz au jasmin



Huile de sésame



Sauce soja



Échalotes frites



Sauce au chili doux



Assaisonnement
thaï

BONJOUR DINDE HACHÉE

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

D'abord

- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ tasse d'eau et ½ c. à thé de sel (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Bok choy, haché	113 g	227 g
Oignon, en tranches	56 g	113 g
Pois mange-tout	113 g	227 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement thaï	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).

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu moyen-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

Pendant que le **riz** cuit, parer les **pois mange-tout**, puis les couper en deux.



Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis la **dinde** et l'**assaisonnement thaï**. Faire cuire en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée, de 5 à 7 minutes**. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans un bol moyen.



Faire sauter les légumes

Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame** dans la même poêle, puis les tranches d'**oignon** et la **carotte** en julienne. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir. Ajouter le **bok choy** et les **pois**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes en continuant de remuer souvent, jusqu'à ce que tous les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**. Ajouter aux **légumes** la **dinde** et son **jus** ayant coulé dans l'assiette.



Terminer le sauté

Ajouter la **sauce soja** et la **moitié** de la **sauce au chili doux** à la poêle contenant le **mélange de dinde et de légumes**. Terminer la cuisson en remuant constamment, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 2 à 3 minutes. Retirer du feu.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir du **sauté de dinde et de légumes**. Napper du **reste** de la **sauce au chili doux**, au goût. Parsemer d'**échalotes frites**.

Le repas est prêt!