



Dinde glacée au miel et au gingembre

avec haricots sautés et riz à l'ail

VARIÉTÉ 35 minutes



Lanières de dinde



Riz au jasmin



Haricots verts



Pois sugar snap



Gingembre



Ail



Miel



Sauce soja



Sel d'ail



Fécule de maïs

BONJOUR GINGEMBRE!

Des ingrédients simples comme le gingembre peuvent donner énormément de saveurs aux aliments!

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grande poêle antiadhésive, casserole moyenne, essuie-tout, bol moyen, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Lanières de dinde	340 g	680 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Pois sugar snap	113 g	227 g
Gingembre	30 g	60 g
Ail	3 g	6 g
Miel	2 c. à table	¼ tasse
Sauce soja	2 c. à table	¼ tasse
Sel d'ail	1.5 c. à thé	3 c. à thé
Fécule de maïs	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes *sur chaque sac-repas!*

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. CUIRE LE RIZ

Peler, puis émincer ou presser l'**ail** (doubler pour 4 pers). Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis l'**ail**, **la moitié** du **sel d'ail** et le **riz**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. Ajouter **1 ½ tasse d'eau** (2 ½ tasses pour 4 pers) et porter à ébullition. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



4. CUIRE LA DINDE

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis la **dinde**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elle brunisse, de 5 à 6 min.** Ajouter le **gingembre** et cuire en remuant souvent, 1 min.



2. PRÉPARATION

Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Parer les **pois sugar snap**. Peler, puis émincer ou râper **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis la couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Saupoudrer **du reste** de **sel d'ail**, puis **poivrer**.



5. FINIR LE SAUTÉ

Pendant que la **dinde** cuit, fouetter le **miel**, la **sauce soja**, la **fécule de maïs** et **½ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers) dans un bol moyen. Dans la même poêle, ajouter la **sauce** et bien mélanger. Incorporer les **légumes** et cuire jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et couvre la **dinde** et les **légumes**, de 1 à 2 min.



3. CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **haricots verts** et les **pois sugar snap**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu et transférer les **légumes** dans une assiette.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis répartir dans les assiettes. Garnir de **dinde** et de **légumes**. Napper **du reste** de **sauce** (encore dans la poêle).

Le souper, c'est réglé!