

« Pad krapow » à la dinde avec carottes et chou sautés

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Lime



Piment chili rouge



Salade de chou



Cassonade



Gingembre



Sauce soja



Pois sucrés



Gousses d'ail



Échalote



Basilic

BONJOUR BASILIC

Cette herbe polyvalente a une petit note d'agrumes!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler pour 4 pers.):

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, papier d'aluminium, grand bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Lime	1	2
Piment chili rouge 🌶️	1	2
Salade de chou	340 g	680 g
Cassonade	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gingembre	30 g	30 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pois sucrés	113 g	227 g
Gousses d'ail	2	4
Échalote	50 g	100 g
Basilic	7 g	14 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, 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux.
- Peler, puis râper finement **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Zester, puis couper la **lime** en quartiers.
- Hacher finement le **piment**, en retirant les graines pour un goût moins épicé. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!)



Terminer la dinde

- Réduire à feu moyen, puis saupoudrer la **dinde de cassonade**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le **mélange de dinde** soit doré foncé, en remuant souvent.
- Incorporer le **zeste de lime**, la **sauce soja** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler pour 4 pers.).
- Faire cuire pendant 1 min en remuant souvent et en décollant les morceaux brunis au fond de la poêle.



Faire cuire les légumes

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **pois sucrés** et la **salade de chou**. **Saler et poivrer**.
- Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion.
- Transférer les **légumes** dans un grand bol, puis couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.



Terminer et servir

- Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir de **mélange de dinde**.
- Déchirer le **basilic** sur le tout.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!



Commencer la dinde

- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) à la même poêle, puis les **échalotes**, le **gingembre**, l'**ail** et **½ c. à thé** de **piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Faire cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter la **dinde**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la **dinde** perde sa couleur rosée, en la défaisant en morceaux**.