

« Pad krapow » à la dinde façon thaïe avec haricots verts

Épicée (au goût) 30 minutes



Dinde hachée



Lime



Piment chili rouge



Haricots verts



Cassonade



Oignon, haché



Riz basmati



Gingembre



Sauce soja



Basilic



Purée d'ail

BONJOUR GINGEMBRE

Pelez le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère; il sera ainsi plus facile d'atteindre les recoins nouveaux!

D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 tasse d'eau et 1/8 c. à thé de sel (doubler les qtés pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

- Doux : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Épicé : 1/2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Râpe, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Lime	1	1
Piment chili rouge 🌶️	1	2
Haricots verts	170 g	340 g
Cassonade	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Riz basmati	3/4 tasse	1 1/2 tasse
Gingembre	30 g	60 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Basilic	7 g	7 g
Purée d'ail	1/2 c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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'app.

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

📱 @HelloFreshCA



Préparer

- Retirer les **feuilles de basilic** des **tiges**, puis les hacher grossièrement. (**REMARQUE** : Conserver les tiges pour l'étape 2.)
- Peler, puis râper finement **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Zester la **moitié de la lime** (la lime entière pour 4 pers.), puis la couper en quartiers.
- Hacher finement le **piment chili** en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Commencer la dinde

- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) dans la même poêle, puis les **oignons**, le **gingembre** et **1/2 c. à thé de piment chili**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **dinde** et la **moitié de la purée d'ail** (toute la qté pour 4 pers.).
- Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. **Salier** et **poivrer**.



Cuire le riz

- Ajouter le **riz** et les **tiges de basilic** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



Terminer la dinde

- Saupoudrer la **cassonade** sur le **mélange de dinde**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange de dinde** devienne doré foncé.
- Incorporer le **zeste de lime**, la **sauce soja**, les **haricots verts** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent et en décollant les **morceaux brunis** au fond de la poêle, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient chauds.



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **haricots verts**. **Salier** et **poivrer**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Réserver les **haricots verts** dans une assiette.



Terminer et servir

- Retirer les tiges de basilic du **riz** et les jeter. Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir du **mélange de dinde** et parsemer des **feuilles de basilic**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!