



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

Épicée (au goût) 30 minutes

Recette personnalisée



Ajouter



Changer

ou



×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Porc haché

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



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 au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Purée de gingembre
et d'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce de poisson
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce soya
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :** 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) doux, 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) moyen, 1/2 c. à thé (1 c. à thé) épicé, 1 c. à thé (2 c. à thé) très épicé

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le riz à l'**eau bouillante**, puis réduire 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. (**REMARQUE :** Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

Changer | Tofu

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Hacher finement le **piment chili**. (**CONSEIL :** Retirer les graines pour un goût plus doux. Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

3



Cuire les haricots verts

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **haricots verts**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Commencer la dinde

Changer | Porc haché

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et la **dinde**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter les **piments chili**, la **caissonade** et la **purée de gingembre et d'ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange de dinde** dégage son arôme et soit brun foncé.

5



Terminer la dinde

- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter le **zeste de lime**, la **sauce soya**, la **sauce de poisson**, les **haricots verts**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de lime** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots** soient bien chauds.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir du **sauté de dinde**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

1 | Préparer

Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille de petits pois. Cuire de 6 à 7 min, en suivant les mêmes instructions que celles pour la **dinde hachée**, jusqu'à ce que le tofu soit croustillant.

4 | Commencer la dinde

Changer | Porc haché

Si vous avez choisi le **porc**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **dinde****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas?
Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.