

« Pad krapow » style thaïlandais à la dinde avec haricots verts

Épicée (au goût) 30 minutes



Dinde hachée



Lime



Piment chili rouge



Haricots verts



Cassonade



Oignon, haché



Riz basmati



Gingembre



Sauce soja



Coriandre



Purée d'ail

BONJOUR GINGEMBRE

Épluchez le gingembre en utilisant le bord d'une cuillère - vous pourrez ainsi contourner les morceaux bosselés plus facilement!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 1 ½ c. à thé
- Très épicé : 2 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	¾ tasse	1 ½ tasse
Gingembre	30 g	60 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Coriandre	7 g	7 g
Purée d'ail	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

*** Dinner Solved!** 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

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. Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis râper finement **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Zester la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes), puis la couper en quartiers. Hacher finement le **piment**, 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 quantité pour 4 personnes) à la même poêle, puis les **oignons**, le **gingembre**, la **moitié** de la **purée d'ail** (utiliser toute la purée d'ail pour 4 personnes) et **½ c. à thé de piment**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter la **dinde**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. **Saler et poivrer**.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer la dinde

Saupoudrer la **cassonade** sur la **dinde**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **dinde** soit doré foncé. Incorporer le **zeste de lime**, la **sauce soja**, les **haricots verts** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent et en décollant les morceaux brunis au fond de la poêle, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient chauds.



Faire cuire les haricots verts

Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts**. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Réserver dans une assiette.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette et incorporer la **moitié** de la **coriandre**. Répartir le **riz** à la **coriandre** dans les assiettes. Garnir de **mélange de dinde**, puis parsemer du **reste de la coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!