

« Pad krapow » thaïlandais à la dinde avec haricots verts

Épicée (au goût) 30 minutes



Dinde hachée



Lime



Piment chili



Haricots verts



Cassonade



Oignon, haché



Riz basmati



Gingembre



Sauce soja



Coriandre



Purée d'ail

BONJOUR PAD KRAPOW

Un classique thaï aux saveurs fraîches épicées et sucrées dans chaque bouchée! Bon appétit!

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 : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé
- Très épicé : 2 c. à thé

Matériel requis

Râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, épluche-légumes, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Lime	1	2
Piment chili 🌶️	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	14 g
Purée d'ail	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, 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 **lime**, puis la couper en quartiers. Hacher finement le **piment chili** en retirant les graines pour un goût plus doux. (**REMARQUE** : 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) dans la même poêle, puis les **oignons**, le **gingembre**, la **purée d'ail** et **½ c. à thé** de **piment chili**. (**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 la **dinde** de 4 à 5 minutes, en la défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**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 l'**eau** ait été absorbée.



Terminer la dinde

Saupoudrer la **cassonade** sur le **mélange de dinde**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange de dinde** soit doré foncé. Ajouter 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

Pendant que le **riz** cuit, 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**. **Salier** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** 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 du **mélange de dinde** et parsemer du **reste** de la **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!