



Salade de dinde à la coréenne

avec vinaigrette crémeuse au sésame

Repas futé

Épicée

20 minutes

Protéine personnalisable

+ 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



Beaufilé haché

250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Gochujang
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



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



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Gousses d'ail
1 | 2



Vinaigre de riz
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Bébé épinards
113 g | 226 g



Poivron
1 | 2



Radis
3 | 6



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



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



Préparer la vinaigrette

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 2 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, le **vinaigre**, la **moitié** de l'**huile de sésame**, la **moitié** du **gochujang**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sauce soya** et la **moitié** de l'**ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL :** Ajouter ¼ c. à thé [½ c. à thé] de sucre pour obtenir une vinaigrette plus douce.)
- Dans un petit bol, réserver **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **vinaigrette**; elle servira à l'étape 6.

4



Assaisonner la dinde

- Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter le **reste** du **gochujang**, le **reste** de la **sauce soya** et le **reste** de l'**ail**, puis remuer pour enrober.
- **Saler et poivrer**.
- Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **dinde** commence à dorer.
- Retirer du feu.

2



Cuire la dinde

- 🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**
- 🔄 **Changer** | **Bœuf haché**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis la **dinde**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. **Poivrer**.

5



Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **carottes**, les **poivrons** et les **radis**. Remuer pour enrober.

3



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Trancher finement les **radis**.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **dinde**.
- Arroser de la **vinaigrette crémeuse au sésame réservée**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **dinde****.

2 | Cuire le bœuf

🔄 **Changer** | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde**, puis égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter**. **Saler et poivrer**.

** 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.