

# Salade de dinde à la coréenne

avec vinaigrette au gochujang et au sésame

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Gochujang



Sauce soja



Huile de sésame



Mayonnaise



Purée d'ail



Vinaigre de riz



Bébés épinards



Poivron



Mini concombres



Carotte, en julienne



Oignons verts

## BONJOUR GOCHUJANG

*Cette pâte de piment fermentée coréenne a des notes savoureuses, douces et épicées distinctives!*

## D'abord

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

### Guide pour la quantité d'ail à l'étape 1 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Relevé : 1/2 c. à thé

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

|                      | 2 personnes  | 4 personnes  |
|----------------------|--------------|--------------|
| Dinde hachée         | 250 g        | 500 g        |
| Gochujang 🌶️         | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Sauce soja           | 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 |
| Purée d'ail          | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Vinaigre de riz      | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Bébés épinards       | 113 g        | 227 g        |
| Poivron              | 160 g        | 320 g        |
| Mini concombres      | 132 g        | 264 g        |
| Carotte, en julienne | 56 g         | 113 g        |
| Oignons verts        | 1            | 2            |

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



## Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, le **vinaigre**, la **moitié** de l'**huile de sésame**, la **moitié** du **gochujang**, **1/2 c. à thé** de **sauce soja** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **1/2 c. à thé** de **purée d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)

**Salier** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger au fouet. Dans un petit bol, réserver **1 1/2 c. à soupe** de la **vinaigrette** (doubler la quantité pour 4 personnes); elle servira à l'étape 6.



## Terminer la dinde

Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter le **reste** du **gochujang**, le **reste** de la **sauce soja** et le **reste** de la **purée d'ail**, puis bien mélanger. **Salier** et **poivrer**, au goût. Terminer la cuisson en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **dinde** commence à brunir, de 3 à 5 minutes. Retirer la poêle du feu.



## Commencer la dinde

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



## Préparer la salade

Dans le grand bol contenant la vinaigrette, ajouter les **épinards**, la **carotte en julienne**, les morceaux de **poivrons** et les **concombres**. Bien mélanger.



## Préparer

Pendant que la **dinde** cuit, éviter le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (1/4 po). Couper les **concombres** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po). Émincer les **oignons verts**.



## Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **dinde**. Arroser le tout du **reste** de la **vinaigrette**. Parsemer d'**oignons verts**.

## Le repas est prêt!