

# 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 concombre



Carotte, en juliennes



Oignon vert

## 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 quant. d'ail à l'étape 1 (doubler pour 4 pers.):**

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ 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 concombre	132 g	264 g
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Oignon vert	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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



## Faire la vinaigrette

• Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, le **vinaigre**, la **moitié de l'huile de sésame**, la **moitié du gochujang**, **½ c. à thé de sauce soja** (doubler pour 4 pers.) et **½ c. à thé de purée d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quant. d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger en fouettant.

• Réserver **1 ½ c. à soupe** de la **vinaigrette** (doubler pour 4 pers.) dans un petit bol; elle servira à l'étape 6.



## Terminer la dinde

• Ajouter le **reste du gochujang**, le **reste de la sauce soja** et le **reste de la purée d'ail** dans la poêle contenant la **dinde**, puis remuer pour enrober. **Saler** et **poivrer**, au goût. Faire cuire de 3 à 5 min ou jusqu'à ce que la **dinde** commence à brunir, en remuant à l'occasion.

• Retirer la poêle du feu.



## Faire cuire 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 min ou jusqu'à ce que la **dinde** perde sa couleur rosée, en la défaisant en morceaux\*\*. **Poivrer**.



## Faire la salade

• Ajouter les **épinards**, les **carottes**, les **poivrons** et les **concombres** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**. Remuer pour enrober.



## Préparer

• Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).

• Couper les **concombres** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).

• Émincer l'**oignon vert**.



## Terminer et servir

• Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **dinde**.

• Arroser de la **vinaigrette réservée**.

• Parsemer d'**oignons verts**.

## Le souper, c'est réglé!