

Salade de dinde à la coréenne

avec vinaigrette crémeuse au sésame

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Gochujang



Sauce soja



Huile de sésame



Mayonnaise



Gousses d'ail



Vinaigre de riz



Bébés épinards



Poivron



Radis



Carotte, en julienne

BONJOUR GOCHUJANG

Cette pâte de piment fermentée coréenne a des notes salées, sucrées 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 qté pour 4 pers.):

• 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
Gousses d'ail	1	2
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	226 g
Poivron	160 g	320 g
Radis	4	8
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



1 Préparer la vinaigrette

- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- 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 qté pour 4 pers.) et la **moitié** de l'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Ajouter 1/4 c. à thé de sucre [doubler la qté pour 4 pers.] pour obtenir une vinaigrette plus équilibrée.)
- Dans un petit bol, réserver **1 1/2 c. à soupe** de **vinaigrette** (doubler la qté pour 4 pers.); elle servira à l'étape 6.



4 Terminer la dinde

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



2 Commencer la dinde

- 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 lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Trancher finement les **radis**.



6 Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!