



BONJOUR DINDE

Qui a dit que la dinde ne se mange qu'à Noël?
Elle est succulente en tout temps, et surtout dans ce sauté!

TEMPS: 35 MIN



Escalopes
de dinde



Riz au jasmin



Pois sugar snap



Ail



Oignons verts



Mélange
hoisin-soja



Fécule de maïs



Gingembre



Carotte



Mélange d'épices
moo shu

SORTEZ

- Casserole moyenne
- Épluche-légumes
- Plaque à cuisson
- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Fouet
- Petit bol
- Sel et poivre
- Cuillères à mesurer
- Huile d'olive ou de canola
- Essuie-tout
- Presse-ail

INGRÉDIENTS

4 pers

- Escalopes de dinde 680 g
- Riz au jasmin 1 ½ tasse
- Pois sugar snap 227 g
- Ail 6 g
- Oignons verts 2
- Mélange hoisin-soja 1,4,8,9 ¼ tasse
- Féculé de maïs 9 2 c. à table
- Gingembre 30 g
- Carotte 340 g
- Mélange d'épices moo shu 1 c. à table

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74 °C/165 °F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **450 °F** (pour rôtir la dinde). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 CUIRE LE RIZ
Laver et sécher tous les aliments.*
Peler, puis râper finement le **gingembre**. Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **gingembre**. Cuire en remuant, de 1 à 2 min. Ajouter le **riz** et **2 ½ tasses d'eau**. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



4 PRÉPARATION
Entre-temps, peler la **carotte**, la couper en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Parer les **pois sugar snap**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, fouetter la **féculé de maïs**, le **mélange hoisin-soja** et **1 ½ tasse d'eau**.



2 SAISIR LA DINDE
Entre-temps, sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **la moitié des épices moo shu**. **Saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis la **dinde**. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit brun doré, de 1 à 2 min par côté.



5 FINIR LE SAUTÉ
Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis la **carotte**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croquante, de 2 à 3 min. Ajouter les **pois**, l'**ail** et le **reste du gingembre**. Cuire en remuant jusqu'à ce que les **pois** soient légèrement croquants, 1 min. Ajouter le **mélange de féculé** et le **reste des épices moo shu**. Cuire en remuant jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**.



3 RÔTIR LA DINDE
Retirer la poêle du feu, puis transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite, de 8 à 10 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.**)



6 FINIR ET SERVIR
Couper la **dinde** en tranches. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler** et incorporer **la moitié des oignons verts**. Répartir le **riz** dans les bols puis garnir de **dinde** et de **légumes**. Saupoudrer **du reste d'oignons verts**.

COLORÉ!

Ce sauté vous propose un véritable arc-en-ciel de couleur à déguster!