

Sauté de dinde épicée

avec légumes verts et sauce hoisin

Faible en glucide

Épicée

Rapido

25 minutes



Poitrines de dinde en portions



Sauce soja



Sauce hoisin



Sriracha



Haricots verts



Pois sucrés



Échalote



Poivron



Gousses d'ail



Bok choy de Shanghai



Oignon vert



Fécule de maïs

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée-salée qui rehausse les saveurs!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de dinde en portion	340 g	680 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Sriracha 🌶️	½ c. à thé	1 c. à thé
Haricots verts	170 g	340 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Échalote	50 g	100 g
Poivron	160 g	320 g
Gousses d'ail	2	4
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Oignon vert	1	2
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
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 rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Parer les **pois sucrés**. Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Émincer l'**oignon vert**.



Préparer la sauce hoisin épicée

Pendant que les **légumes** cuisent, mélanger dans un petit bol la **sauce hoisin**, la **sauce soja**, la **fécule de maïs**, **3 c. à soupe** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes) et **½ c. à thé** de **sriracha**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



Faire cuire la dinde

Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis la couper en lanières de 1,25 cm (½ po). Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter la **dinde**, puis **saler** et **poivrer**. Faire cuire la **dinde** de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et entièrement cuite**. Réserver la **dinde** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Terminer le sauté

Ajouter la **dinde**, avec le **liquide de cuisson** contenu dans l'assiette, et la **sauce hoisin épicée** à la poêle contenant les **légumes**. Réduire à feu moyen. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **pois sucrés**, les **haricots verts**, le **bok choy**, les **poivrons**, les **échalotes** et l'**ail**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Terminer et servir

Répartir le **sauté** dans les assiettes. Parsemer d'**oignons verts**.

Le repas est prêt!