



# Sauté de légumes et de boulettes de dinde au miel et au soja

avec riz et sriracha

Épicée (au goût)

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Miel



Sauce soja



Purée d'ail



Riz au jasmin



Carotte, en juliennes



Bok choy de  
Shanghai



Mélange d'épices  
moo shu



Fécule de maïs



Oignon, haché



Chapelure panko



Sriracha

BONJOUR MIEL

Un ingrédient naturellement sucré qui constitue un excellent remplacement au sucre!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, petit bol

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte, en juliennes	113 g	226 g
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
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

📱 @HelloFreshCA



## Faire cuire le riz et préparer

- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.
- Entre-temps, couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



## Commencer le sauté

- Entre-temps, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **bok choy** et les **oignons**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, en remuant souvent.
- Ajouter les **carottes**, puis saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices moo shu**. Faire cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres, en remuant souvent.



## Assembler les boulettes

- Dans un grand bol, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, **½ c. à thé de sel** (doubler pour 4 pers.), la **moitié** de la **purée d'ail** et la **moitié** du **mélange d'épices moo shu**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter un œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de tailles égales** (16 boulettes pour 4 pers.).



## Terminer le sauté

- Dans un petit bol, mélanger le **miel**, la **sauce soja**, le **reste** de la **purée d'ail**, la **fécule de maïs** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.).
- Ajouter le **mélange de fécule de maïs** à la poêle contenant les **légumes**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés et que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant souvent.
- Ajouter les **boulettes** et **tout le liquide de cuisson** contenu sur la plaque à la poêle contenant les **légumes** et la **sauce**. Bien mélanger.



## Faire cuire les boulettes

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **boulettes**. Saisir de 2 à 4 min ou jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés, en tournant les **boulettes** souvent.
- Retirer la poêle du feu et transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium.
- Faire rôtir au **centre** du four de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites\*\*.



## Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette. **Salier**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **sauté de légumes et de boulettes de dinde au miel et au soja**.
- Arroser d'un **filet de sriracha**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!