

# Bols de dinde à la sauce sésame-teriyaki avec riz aux edamames et carottes

Familiale

Épicée (au goût)

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Sauce teriyaki



Sauce soja



Carotte, en julienne



Oignon, haché



Riz au jasmin



Mélange d'épices moo shu



Edamames



Huile de sésame



Sriracha



Bok choy, haché

BONJOUR GRAINES DE SÉSAME

*Un petit tour dans la poêle, pour une explosion de saveurs!*

## D'abord

- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ tasse d'eau et ½ c. à thé de sel (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Edamames	56 g	113 g
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Bok choy, haché	113 g	227 g
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, 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



### Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** et les **edamames** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



### Commencer le sauté

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter l'**huile de sésame**, puis la **dinde** et le **mélange d'épices moo shu**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*. **Saler** et **poivrer**. Ajouter la **sauce soya**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, de 1 à 2 minutes.



### Terminer le sauté

Ajouter les **carottes**, les **oignons** et les **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Ajouter la **sauce teriyaki** et **3 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **dinde** soit enrobée de **sauce**. **Saler** et **poivrer** au goût, puis bien mélanger.



### Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **sauté de dinde**. Arroser de **sriracha**, si désiré.

## Le repas est prêt!