

# « Pad krapow » à la dinde façon thaïe avec haricots verts

Épicée (au goût) 30 minutes



Dinde hachée



Lime



Piment chili rouge



Haricots verts



Cassonade



Oignon, haché



Riz au jasmin



Purée de gingembre  
et d'ail



Coriandre



Sauce de poisson



Sauce soja

BONJOUR CORIANDRE

Une herbe polyvalente à l'arôme citronné!



# 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 qté pour 4 pers.):

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

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Lime	1	1
Piment chili rouge	1	2
Haricots verts	170 g	340 g
Cassonade	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Coriandre	7 g	7 g
Sauce de poisson	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		

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 Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## 4 Commencer la dinde

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons** et la **dinde**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*. **Saler et poivrer**.
- Ajouter les **piments chili**, la **cassonade** et la **purée de gingembre et d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que le **mélange** soit brun foncé.



## 2 Préparer

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Émincer le **piment chili**. (**CONSEIL** : Retirer les graines pour un goût plus doux. Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



## 5 Terminer la dinde

- Retirer la poêle du feu.
- Incorporer le **zeste de lime**, la **sauce soja**, la **sauce de poisson**, les **haricots verts**, **2 c. à thé de jus de lime** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient bien chauds.



## 3 Cuire les haricots verts

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **haricots verts**. **Saler et poivrer**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



## 6 Terminer et servir

- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** de la **coriandre**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir du **mélange de dinde**, puis parsemer du **reste** des **feuilles de coriandre**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!