



# Salade croquante à la dinde

## avec arachides et edamames

Repas futé

20 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)

Changer



Porc haché

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



Dinde hachée  
250 g | 500 g



Poivron  
1 | 2



Oignon vert  
1 | 2



Vinaigre de riz  
assaisonné  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Mélange pour  
salade de chou  
170 g | 340 g



Edamames  
56 g | 113 g



Mélange  
mirin-soya  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Mayo épicée  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Arachides,  
hachées  
28 g | 56 g

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éviter le **poivron**, puis le trancher finement.
- Émincer l'**oignon vert**.

2



## Préparer la salade de chou

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **poivrons**, le **mélange pour salade de chou** et la **moitié** des **oignons verts**, puis remuer pour enrober.

3



## Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Porc haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis la **dinde**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*.

4



## Glaçer la dinde et les edamames

- Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter les **edamames** et le **mélange mirin-soya**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** ait été absorbée. (**CONSEIL** : Pour un glaçage plus léger, ajouter de l'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)

5



## Terminer et servir

- Répartir la **salade de chou** dans les assiettes.
- Garnir de **dinde** et d'**edamames**.
- Arroser d'**un filet** de **mayo épicée**, puis parsemer d'**arachides** et du **reste** des **oignons verts**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 2 | Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Porc haché](#)

Si vous avez choisi le **porc**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **dinde**\*\*.

## 2 | Cuire la tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille d'un petit pois. Le préparer et le cuire de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré, de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **dinde**.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).