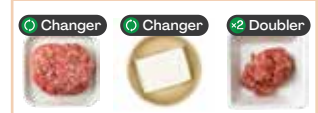




# Bols de riz et de dinde à la sauce sésame-soya avec mayo à la sriracha

Épicée

20 minutes



Boeuf haché 250 g | 500 g  
Tofu 1 | 2  
Dinde hachée 500 g | 1000 g

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)



Dinde hachée  
250 g | 500 g



Riz au jasmin  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Carotte, en julienne  
56 g | 113 g



Purée d'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Bok choy de Shanghai  
1 | 2



Mayonnaise  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Sriracha  
2 c. à thé | 4 c. à thé



Sauce soya  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Huile de sésame  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Oignon vert  
2 | 4



Pois sucrés  
113 g | 227 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



## Cuire le riz

- Avant de commencer, ajouter à une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et ½ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



## Préparer et cuire la dinde

- 🔄 **Changer** | **Boeuf haché**
- 🔄 **Changer** | **Tofu**
- ✖2 **Doubler** | **Dinde hachée**

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Parer les **pois sucrés**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter l'**huile de sésame**, puis la **dinde**, la **purée d'ail** et la **moitié** des **oignons verts**. Cuire de 3 à 4 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **sauce soya**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **dinde** soit bien enrobée.

4



## Préparer la mayo à la sriracha

- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sauce soya** et la **sriracha**. Réserver.

5



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, ajouter le **reste** des **oignons verts**, puis mélanger. **Saler**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir du **mélange de dinde et de légumes**.
- Arroser d'un **filet** de **mayo à la sriracha**.

3



## Cuire les légumes

- À la poêle contenant la **dinde**, ajouter les **pois sucrés**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois** soient légèrement croquants.
- Ajouter les **carottes** et le **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu.

6



## Des cocos avec ça?

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis craquer et ajouter **2 œufs** (4 œufs). **Saler** et **poivrer**.
- Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **blancs** d'**œufs** se figent\*\*. (**REMARQUE** : Les jaunes d'œufs seront encore liquides.)
- Garnir les bols d'**œufs**.

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

## 2 | Préparer et cuire le boeuf

🔄 **Changer** | **Boeuf haché**

Si vous avez choisi le **boeuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde**\*\*.

## 2 | Préparer et cuire le tofu

🔄 **Changer** | **Tofu**

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

## 2 | Préparer et cuire la dinde

✖2 **Doubler** | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi doublé la **dinde hachée**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la portion **régulière de dinde hachée**. Cuire par étape, au besoin.