



Bols de riz et de dinde à la sauce sésame-soya

avec mayo à la sriracha

Épicée 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

Changer



Boeuf haché
250 g | 500 g

Changer



Tofu
1 | 2



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



Mélange d'épices moo shu
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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 dans 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](#) | [Bœuf haché](#)
 - ◻ [Changer](#) | [Tofu](#)
- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
 - Parer les **pois sucrés**.
 - Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
 - Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
 - Ajouter l'**huile de sésame**, puis la **dinde**, le **mélange d'épices moo shu**, 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**.

3



Cuire les légumes

- Ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **sauce soya** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **dinde** soit enrobée.
- Ajouter les **pois sucrés**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois** soient légèrement croquants.
- Ajouter les **carottes** et le **bok choy**. Continuer à cuire 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.

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**.

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**.

2 | Préparer et cuire le bœuf

◻ [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même manière 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 petits morceaux. Cuire de 6 à 7 min, de la même manière que la recette vous indique de cuire la **dinde** et jusqu'à ce qu'il soit doré.