



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://www.hellofresh.ca)

Changer



Poulet haché
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Laitue iceberg
½ | 1



Poivron
1 | 2



Échalotes frites
28 g | 56 g



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



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



Edamames
56 g | 113 g



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.
- Évider, puis trancher finement le **poivron**.
- Retirer et jeter la première couche de feuilles de la **laitue iceberg**. Retirer le pied, puis couper la **moitié** de la **laitue** (la laitue entière pour 4 pers.) en fines lanières.

2



Préparer la salade

- 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**, puis remuer pour enrober. Garnir de **laitue**, mais mélanger uniquement au moment de servir.

3



Cuire la dinde

- [Changer](#) | [Poulet haché](#)
- [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **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



Glacer 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

- Bien mélanger la **salade**, puis la répartir dans les assiettes.
- Garnir de **dinde** et d'**edamames**.
- Arroser d'**un filet** de **mayo épicée**, puis parsemer d'**échalotes frites** et d'**arachides**.

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

3 | Cuire le poulet

[Changer](#) | [Poulet haché](#)

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

3 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouches, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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