



Salade croquante à la dinde

avec arachides et edamames

Repas futé

Épicé

20 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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



Boeuf haché

250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Mélange pour
salade de chou
170 g | 340 g



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



Oignon vert
1 | 2

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](#) | **Bœuf 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

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

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

3 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, 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**, en défaisant les **galettes** en morceaux. Cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**.