



# Bol de dinde teriyaki

## avec légumes sautés et riz à l'ail et au sésame

Rapido

20 minutes

Recette personnalisée

+ 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



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



Dinde hachée

250 g | 500 g



Riz au jasmin

¼ tasse | 1 ½ tasse



Poivron

1 | 2



Graines de sésame

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Purée d'ail

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce teriyaki

4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Fécule de maïs

½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Sauce soya

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon vert

2 | 2



Vegetable Mix

170 g | 340 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.
- Émincer les **oignons verts**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

2



## Cuire le riz à l'ail et au sésame

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **purée d'ail**, le **riz** et la **moitié** des **graines de sésame**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter 1 ¼ **tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et porter à ébullition à feu élevé. 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

3



## Cuire les légumes

- Pendant que le **riz** cuit, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**.
- Ajouter le **mélange de légumes**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Retirer la poêle du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud

4



## Préparer le mélange teriyaki

- Pendant que les **légumes** cuisent, fouetter dans un bol moyen la **sauce teriyaki**, la **sauce soya**, ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **fécule de maïs** et ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau**.

5



## Cuire la dinde

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- [Changer](#) | **Tofu**
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) 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\*\*.
- Ajouter le **mélange teriyaki**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler et poivrer**, au goût.

6



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, **saler**, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **légumes**, de **dinde** et de **sauce de cuisson**.
- Parsemer du **reste** des **graines de sésame** 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

## 5 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

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

## 5 | 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 croustillant.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.