



Dinde glacée à la sauce gingembre-hoisin

avec riz savoureux et légumes sautés

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



Dinde hachée

500 g | 1000 g

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



Dinde hachée
250 g | 500 g



Riz au jasmin
¼ tasse | 1 ½ tasse



Pois sucrés
113 g | 227 g



Carotte
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Oignon vert
1 | 2



Gingembre
15 g | 30 g



Sauce aux piments
et à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce hoisin
¼ tasse | ½ tasse



Concentré de
bouillon de miso
1 | 2



Sauce Soya
½ c. à soupe |
1 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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **concentré de bouillon de miso**, la **moitié** du **sel d'ail** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le riz à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 14 à 16 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

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis hacher finement ou râper **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gingembre**.

3



Sauter les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) d'**huile**, puis les **carottes** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** commencent à ramollir et que l'**eau** ait été absorbée.
- Ajouter les **pois sucrés**, puis **saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Cuire la dinde

×2 Doubler | Dinde hachée

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) d'**huile**, puis la **dinde**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.

5



Préparer la sauce au gingembre

- Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter le **gingembre**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**, la **sauce hoisin**, la **sauce aux piments et à l'ail**, et la **sauce soya**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **légumes sautés** et de **dinde**.
- Napper la **dinde** du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.



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

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