

Boulettes de dinde au gingembre

avec sauté de légumes au sésame

Faible en glucides

Faible en calories

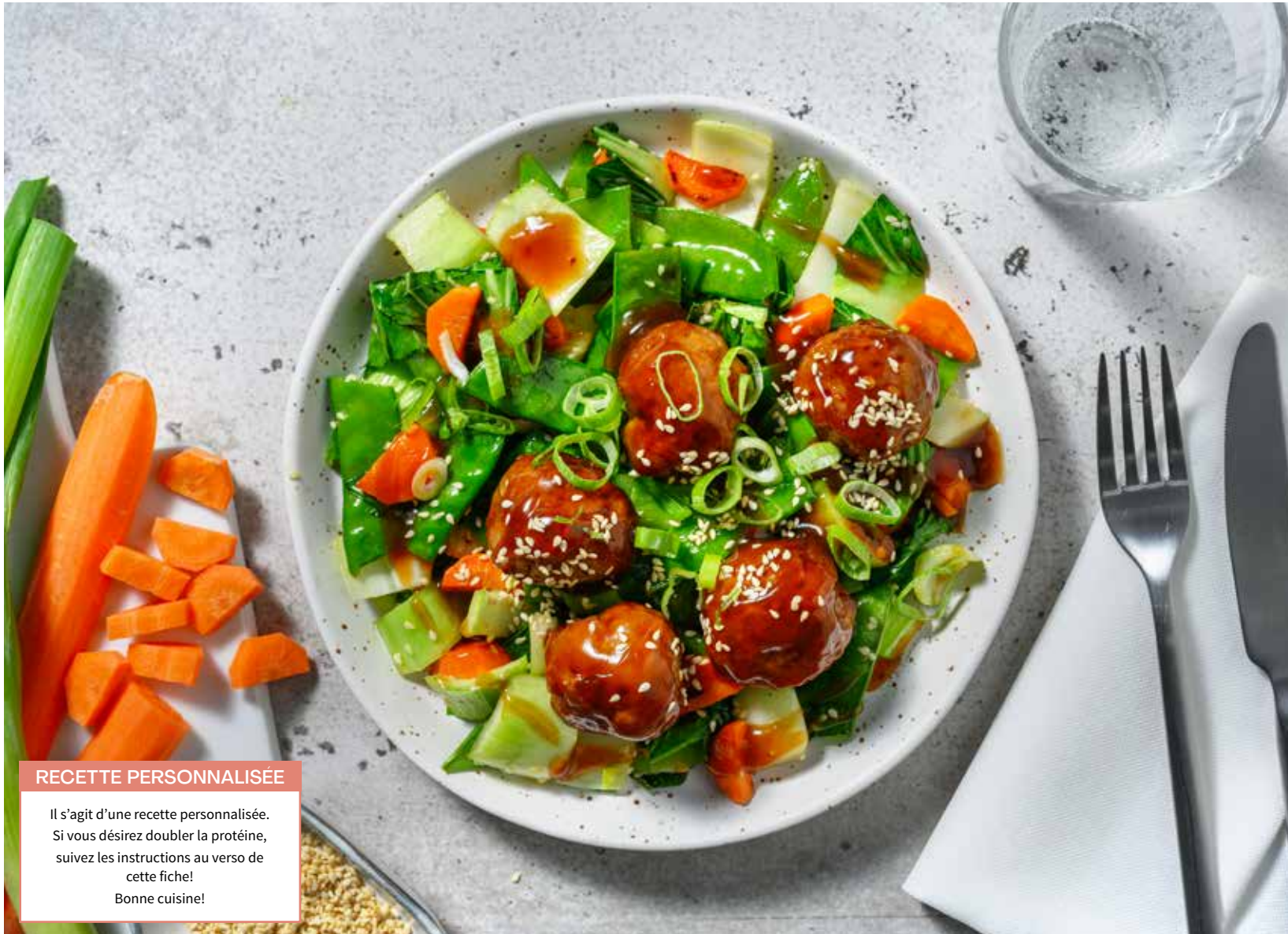
Épicée

Rapido

25 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Dinde hachée



Double dinde hachée



Carotte



Oignon vert



Gingembre



Chapelure panko



Graines de sésame



Sauce hoisin



Sauce au chili doux



Sauce aux piments
et à l'ail



Fécule de maïs



Pois mange-tout



Bok choy de
Shanghai

BONJOUR GRAINES DE SÉSAME

Un petit tour dans la poêle, pour une explosion de saveurs!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :

- Doux : **½ c. à thé** (1 c. à thé)
- Moyen : **1 c. à thé** (2 c. à thé)
- Épicé : **1 ½ c. à thé** (1 c. à thé)
- Très épicé : **2 c. à thé** (4 c. à thé)

Matériel requis

Plaque à cuisson, 2 bols moyens, cuillères à mesurer, papier parchemin, épluche-légumes, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Double dinde hachée	500 g	1000 g
Carotte	1	2
Oignon vert	2	4
Gingembre	30 g	60 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Sauce au chili doux 🍷	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail 🍷	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pois mange-tout	56 g	113 g
Bok choy de Shanghai	2	4
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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



Former et cuire les boulettes

- Peler, puis hacher finement ou râper **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gingembre**.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, la **moitié** du **gingembre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Avec les mains légèrement humides, former à partir du **mélange 10** (20) **boulettes de taille égale**, puis les disposer sur la plaque à cuisson préparée. Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

Si vous avez choisi la **dinde hachée double**, ajoutez **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** au **mélange de dinde**. Former **20 boulettes de taille égale** (40 galettes pour 4 pers.).

4



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **carottes** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes et que l'**eau** ait été absorbée.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois mange-tout** et le **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu et ajouter la **moitié** des **graines de sésame**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer pour enrober.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

2



Griller les graines de sésame

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu, puis transférer dans une assiette.

5



Cuire la sauce

- Lorsque les **boulettes** et les **légumes** seront cuits, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **reste** du **gingembre**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que le **gingembre** dégage son arôme.
- Ajouter le **mélange de sauce**. Porter à légère ébullition. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **boulettes** à la poêle. Remuer pour enrober. (**CONSEIL** : Pour une sauce moins épaisse, ajouter plus d'eau, 1 c. à soupe à la fois.)

3



Préparer

- Émincer les **oignons verts**.
- Parer les **pois mange-tout** et les couper en deux.
- Éplucher la **carotte** et la couper en deux sur la longueur, puis en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **bok choy** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Dans un bol moyen, fouetter la **sauce hoisin**, la **sauce au chili doux**, la **moitié** de la **fécule de maïs** (toute la qté pour 4 pers.), **¾ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau** et **1 c. à thé** de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

6



Terminer et servir

- Répartir les **légumes** dans les bols. Garnir de **boulettes** et du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts** et du **reste** des **graines de sésame**.
- Arroser du **reste** de la **sauce aux piments et à l'ail**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!