

Bols de dinde miel-gingembre

avec légumes sautés

20 min



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



Portions de poitrines de dinde



Riz au jasmin



Bok choy de Shanghai



Pois sucrés



Purée de gingembre et d'ail



Miel



Sauce soya



Sel d'ail



Fécule de maïs

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Ajouter 1 tasse (2 tasses) d'eau dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soya	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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.



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

1



Cuire le riz

- Ajouter à l'**eau bouillante** le **riz**, la **moitié** du **sel d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



Cuire la dinde

- Entre-temps, sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que la **dinde** soit dorée.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.

3



Préparer

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Déposer dans un tamis, puis rincer à l'**eau froide** pour éliminer toute trace de saleté. Sécher avec un essuie-tout.

4



Sauter les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois sucrés** et le **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis transférer les **légumes** dans une assiette.

5



Préparer la sauce

- Entre-temps, fouetter dans un bol moyen le **miel**, la **purée d'ail et de gingembre**, la **sauce soya**, la **fécule de maïs** et ¾ **tasse** (1 ¼ tasse) d'eau.
- Lorsque les **légumes** seront cuits, ajouter le **mélange de miel** dans la même poêle. Porter à légère ébullition à feu moyen.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- Trancher finement la **dinde**. Dans la poêle contenant la **sauce**, incorporer le **reste** du **jus de dinde**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis le répartir dans les bols.
- Garnir de **légumes**, de **dinde** et de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!