

# « Pad krapow » à la dinde façon thaïe avec haricots verts

Épicée (au goût) 30 minutes



Dinde hachée



Lime



Piment chili rouge



Haricots verts



Cassonade



Oignon jaune



Riz basmati



Gingembre



Sauce soja



Basilic



Purée d'ail

BONJOUR GINGEMBRE

*Pelez le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!*

# D'abord

- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 tasse d'eau et ½ c. à thé de sel (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

## Matériel requis

Râpe, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Lime	1	1
Piment chili rouge 🌶️	1	2
Haricots verts	170 g	340 g
Cassonade	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon jaune	56 g	113 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Gingembre	30 g	60 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Basilic	7 g	7 g
Purée d'ail	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



## Préparer

- Retirer les **feuilles de basilic** des tiges, puis les hacher grossièrement. (**REMARQUE :** Conserver les tiges; elles serviront à l'étape 2.)
- Peler, puis râper finement **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes).
- Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Zester la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes), puis couper en quartiers.
- Hacher finement le **piment chili** en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL :** Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).



## Commencer la dinde

- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la même poêle, puis les morceaux d'**oignon**, le **gingembre** et **½ c. à thé de piment chili**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter la **dinde** et la **moitié** de la **purée d'ail** (utiliser toute la quantité pour 4 personnes).
- Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*. **Saler et poivrer.**



## Faire cuire le riz

- Ajouter le **riz** et les **tiges de basilic** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu moyen-doux.
- Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



## Terminer la dinde

- Saupoudrer la **cassonade** sur le **mélange de dinde**.
- Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange de dinde** devienne doré foncé.
- Ajouter le **zeste de lime**, la **sauce soja**, les **haricots verts** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes).
- Faire cuire pendant 1 minute, en continuant de remuer souvent et en décollant les **morceaux brunis** au fond de la poêle, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient chauds.



## Faire cuire les haricots verts

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts**. **Saler et poivrer.**
- Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant.
- Réserver les **haricots verts** dans une assiette.



## Terminer et servir

- Retirer les tiges de basilic du **riz** et les jeter. Séparer les grains de **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir du **mélange de dinde** et parsemer des **feuilles de basilic**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## Le repas est prêt!