



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

Épicée (au goût) 30 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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

Changer



Poulet haché

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



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, haché

56 g | 113 g



Riz au jasmin

3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Purée de gingembre et d'ail

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce de poisson

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce soya

1 c. à soupe | 2 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.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :**
 - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
 - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
 - Épicé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)
 - Très épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**.
- 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 moyen-doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE :** Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.) Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Commencer la dinde

🔄 **Changer** Poulet haché

🔄 **Changer** Tofu

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et la **dinde**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter les **piments chili**, la **cassonade** et la **purée de gingembre et d'ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire le **mélange de dinde** de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il dégage ses arômes et soit bien doré.

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

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

2



Préparer

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Hacher finement le **piment chili**. (**CONSEIL :** Retirer les graines pour un goût plus doux. Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

3



Cuire les haricots verts

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **haricots verts**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

5



Terminer la dinde

- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter le **zeste de lime**, la **sauce soya**, la **sauce de poisson**, les **haricots verts**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de lime** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots** soient bien chauds.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir du **sauté de dinde**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

4 | Cuire le poulet

🔄 **Changer** Poulet haché

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

4 | Cuire le tofu

🔄 **Changer** Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la même poêle, puis les **oignons** et le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **piments chili**, la **cassonade** et la **purée de gingembre et d'ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange de tofu** dégage son arôme et soit brun foncé.



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