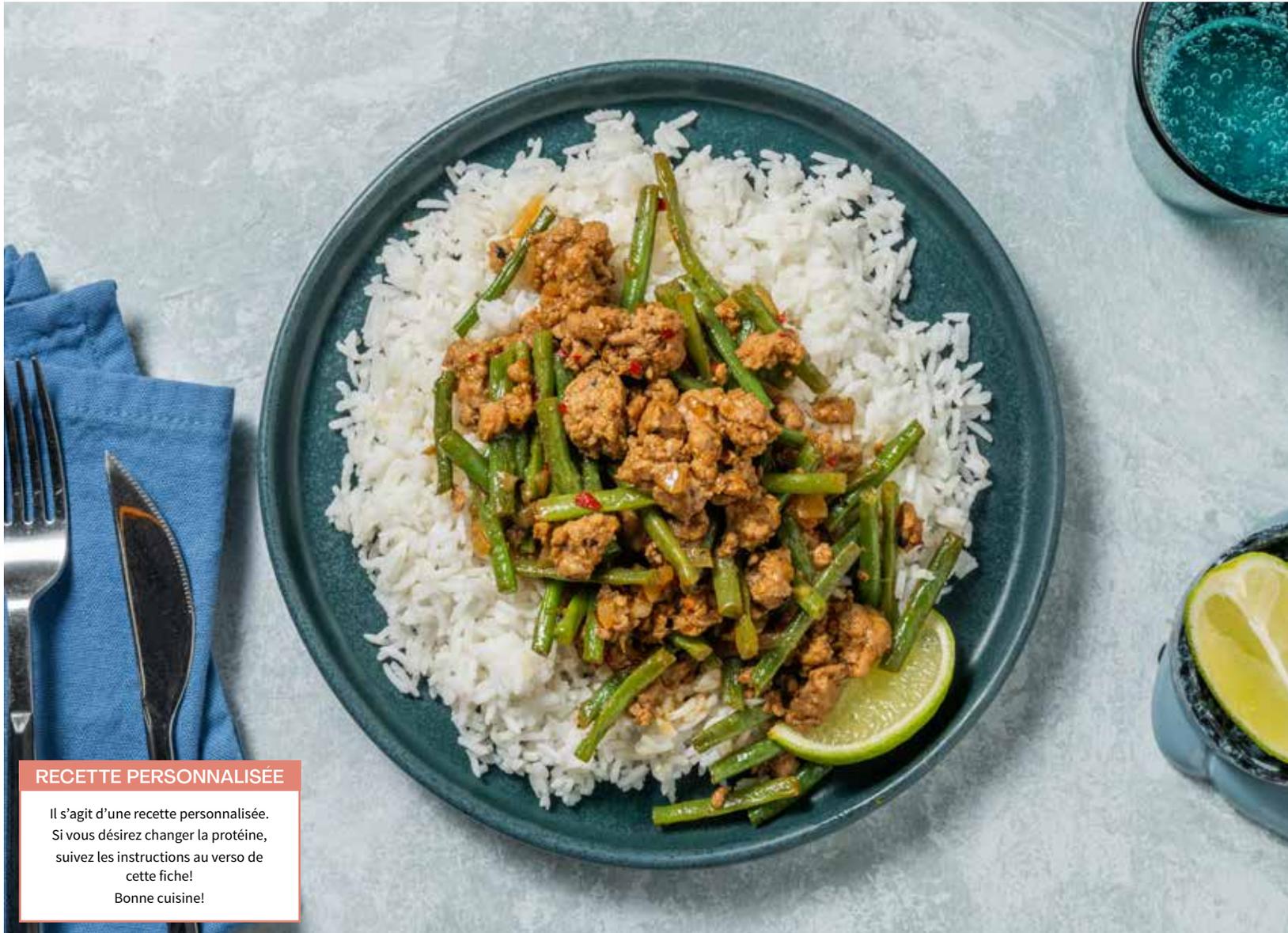


« Pad krapow » à la dinde façon thaïe avec haricots verts

Épicée (au goût) 30 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 changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Dinde hachée



Tofu



Lime



Piment chili rouge



Haricots verts



Cassonade



Oignon, haché



Riz au jasmin



Purée de gingembre
et d'ail



Sauce de poisson



Sauce soya

BONJOUR SAUCE SOYA

L'ingrédient secret pour ajouter une touche umami à vos mets!

D'abord

Avant de commencer, 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 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)

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Tofu	1	2
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
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 soja, 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

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse 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

- 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.) Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que le **mélange** soit brun foncé.

Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et le **tofu** à la même poêle. Cuire de 6 à 7 min en remuant souvent, jusqu'à ce que le **tofu** soit 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 les **aliments** dégagent leur arôme et que le **mélange de tofu** soit brun foncé.

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.
- Émincer le **piment chili**. (**CONSEIL** : Retirer les graines pour un goût plus doux. Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec des essuie-tout, puis le défaire en petits morceaux. **Saler et poivrer**.

5



Terminer la dinde

- Retirer la poêle du feu.
- Incorporer le **zeste de lime**, la **sauce soya**, la **sauce de poisson**, les **haricots**, **2 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.

3



Cuire les haricots

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **haricots**. **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.

6



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!