

Salade de dinde à la coréenne

avec vinaigrette crémeuse au sésame

Faible en glucides

Faible en calories

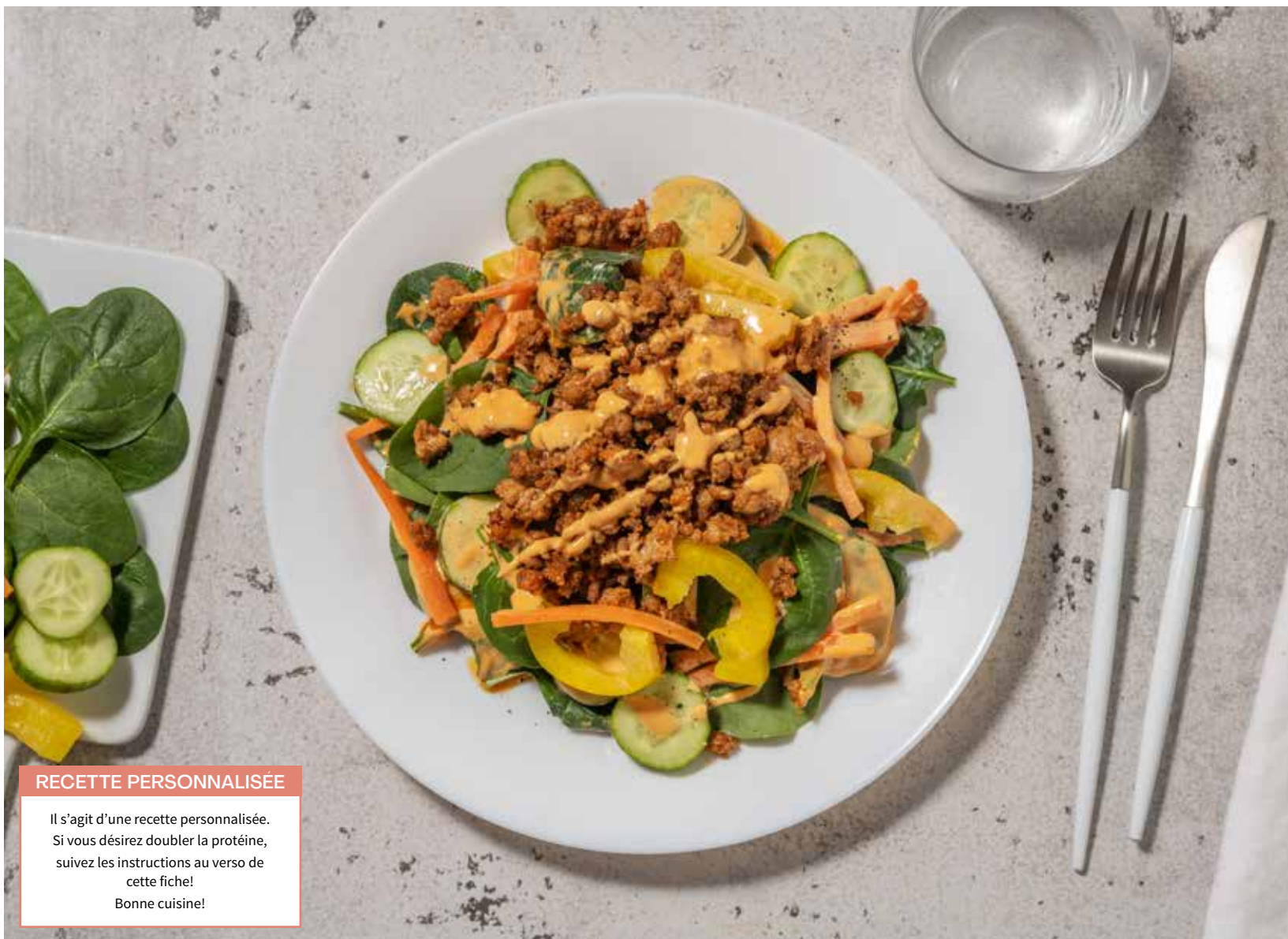
Épicée

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



Gochujang



Sauce soya



Huile de sésame



Mayonnaise



Gousses d'ail



Vinaigre de riz



Bébés épinards



Poivron



Mini concombre



Carotte, en julienne

BONJOUR GOCHUJANG

Cette pâte de piment fermentée coréenne a des notes salées, sucrées et épicées distinctives!

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 la quantité d'ail à l'étape 1 :

- Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
- Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
- Relevé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)

Matériel requis

Cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Double dinde hachée	500 g	1000 g
Gochujang 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	226 g
Poivron	160 g	320 g
Mini concombre	66 g	132 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
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.



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

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA

1



Préparer la vinaigrette

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, le **vinaigre**, la **moitié** de l'**huile de sésame**, la **moitié** du **gochujang**, **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **sauce soya** et la **moitié** de l'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Ajouter 1/4 c. à thé [1/2 c. à thé] de sucre pour obtenir une vinaigrette plus équilibrée.)
- Dans un petit bol, réserver **1 1/2 c. à soupe** (3 c. à soupe) de **vinaigrette**; elle servira à l'étape 6.

4



Terminer la dinde

- Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter le **reste** du **gochujang**, le **reste** de la **sauce soya** et le **reste** de l'**ail**, puis remuer pour enrober.
- **Saler** et **poivrer**, au goût. Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **dinde** commence à dorer.
- Retirer la poêle du feu.

2



Commencer la dinde

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis la **dinde**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. **Poivrer**.

Si vous avez choisi la **double dinde hachée**, la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de dinde**. Cuire en plusieurs étapes au besoin.

5



Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **carottes**, les **poivrons** et les **concombres**. Remuer pour enrober.

3



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Trancher finement le **concombre**.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **dinde**.
- Arroser d'un **filet** de la **vinaigrette réservée**.

Le souper, c'est réglé!