



Salade de dinde à la coréenne

avec vinaigrette crémeuse au sésame

Repas futé

Épicée

20 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



Porc haché
250 g | 500 g

○ Changer



Émincé protéiné
200 g | 400 g



Dinde hachée
250 g | 500 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



Bébé épinards
113 g | 226 g



Poivron
1 | 2



Radis
3 | 6



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



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



Préparer la vinaigrette

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 1 :** 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) doux, 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) moyen, 1/2 c. à thé (1 c. à thé) relevé

- 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**, 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**.
- Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **dinde** commence à dorer.
- Retirer du feu.

2



Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Porc haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- 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**.

3



Préparer

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

5



Assembler la salade

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

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **dinde**.
- Arroser de la **vinaigrette crémeuse au sésame réservée**.

Unités de mesure à chaque étape

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

2 | Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Porc haché](#)

Si vous avez choisi le **porc**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **dinde****.

2 | Cuire l'émincé protéiné

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le faire cuire et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour la **dinde****.

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



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