



Salade de dinde à la coréenne

avec vinaigrette crémeuse au sésame

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

20 minutes

x2 Doubler



Dinde hachée

500 g | 1000 g

[Recette personnalisée](#)

+ Ajouter

↻ Changer

ou

x2 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



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



Bébés 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 (¼ c. à thé) doux, ¼ c. à thé (½ c. à thé) moyen et ½ 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**, ½ 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 ¼ c. à thé [½ c. à thé] de sucre pour obtenir une vinaigrette plus équilibrée.)
- Dans un petit bol, réserver **1 ½ 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



Commencer la dinde

×2 Doubler | Dinde hachée

- 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 (¼ 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 | Commencer la dinde

×2 Doubler | Dinde hachée

Si vous avez doublé la **dinde hachée**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de dinde hachée**. Cuire par étape, au besoin.

