



Dinde au sésame et au chili doux

avec bok choy et riz parfumé à l'ail

FAMILIALE 35 minutes



Lanières de dinde



Fécule de maïs



Riz au jasmin



Sauce au chili doux



Graines de sésame



Ail



Pois verts



Bok choy de Shanghai

BONJOUR BOK CHOY!

On désigne ce petit chou chinois par sa prononciation cantonnaise : bok choy. Il est aussi appelé « pe-tsai » en mandarin.

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Plonger le bok choy dans un bol d'eau froide pour bien le nettoyer.

Sortez

Presse-ail, 2 grands bols, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, casserole moyenne, essuie-tout, assiette creuse, petit bol, cuillères à mesurer

Ingrédients

| | 4 pers |
|----------------------|--------------|
| Lanières de dinde | 680 g |
| Fécule de maïs | 2 c. à table |
| Riz au jasmin | 1 ½ tasse |
| Sauce au chili doux | ¼ tasse |
| Graines de sésame | 1 c. à table |
| Ail | 12 g |
| Pois verts | ⅔ tasse |
| Bok choy de Shanghai | 400 g |
| Huile* | |
| Sel et poivre* | |

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LE RIZ

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **riz** et **la moitié** de l'**ail**. Cuire en remuant souvent, 1 min. Ajouter **2 ½ tasses** d'**eau** et porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu doux, puis couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



4. CUIRE LA DINDE

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis **la moitié** de la **dinde**. Cuire en retournant une fois à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elle soit dorée et entièrement cuite, de 4 à 5 min.** Réserver dans un autre grand bol et couvrir pour garder chaud. Répéter avec **le reste** de la **dinde**, en ajoutant **1 c. à table** d'**huile**.



2. PRÉPARER LA DINDE

Pendant que le **riz** cuit, sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans un grand bol, combiner les **graines de sésame** et la **fécule de maïs**. Ajouter la **dinde** et couvrir complètement. Réserver.



5. PARFUMER L'HUILE

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis l'**ail**. Cuire en remuant souvent, 30 secondes. Retirer du feu. Réserver l'**huile à l'ail** dans un petit bol.



3. CUIRE LE BOK CHOY

Couper le **bok choy** en deux sur la longueur. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter le **bok choy**, **½ c. à table** d'**huile** et **¼ tasse** d'**eau**. Cuire à couvert en retournant une fois à mi-cuisson jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 5 à 6 min. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



6. FINIR ET SERVIR

Ajouter la **sauce au chili doux** au bol de **dinde**, puis bien mélanger. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Incorporer les **pois**. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **dinde** et de **bok choy**. Napper d'**huile à l'ail**.

Le souper, c'est réglé!