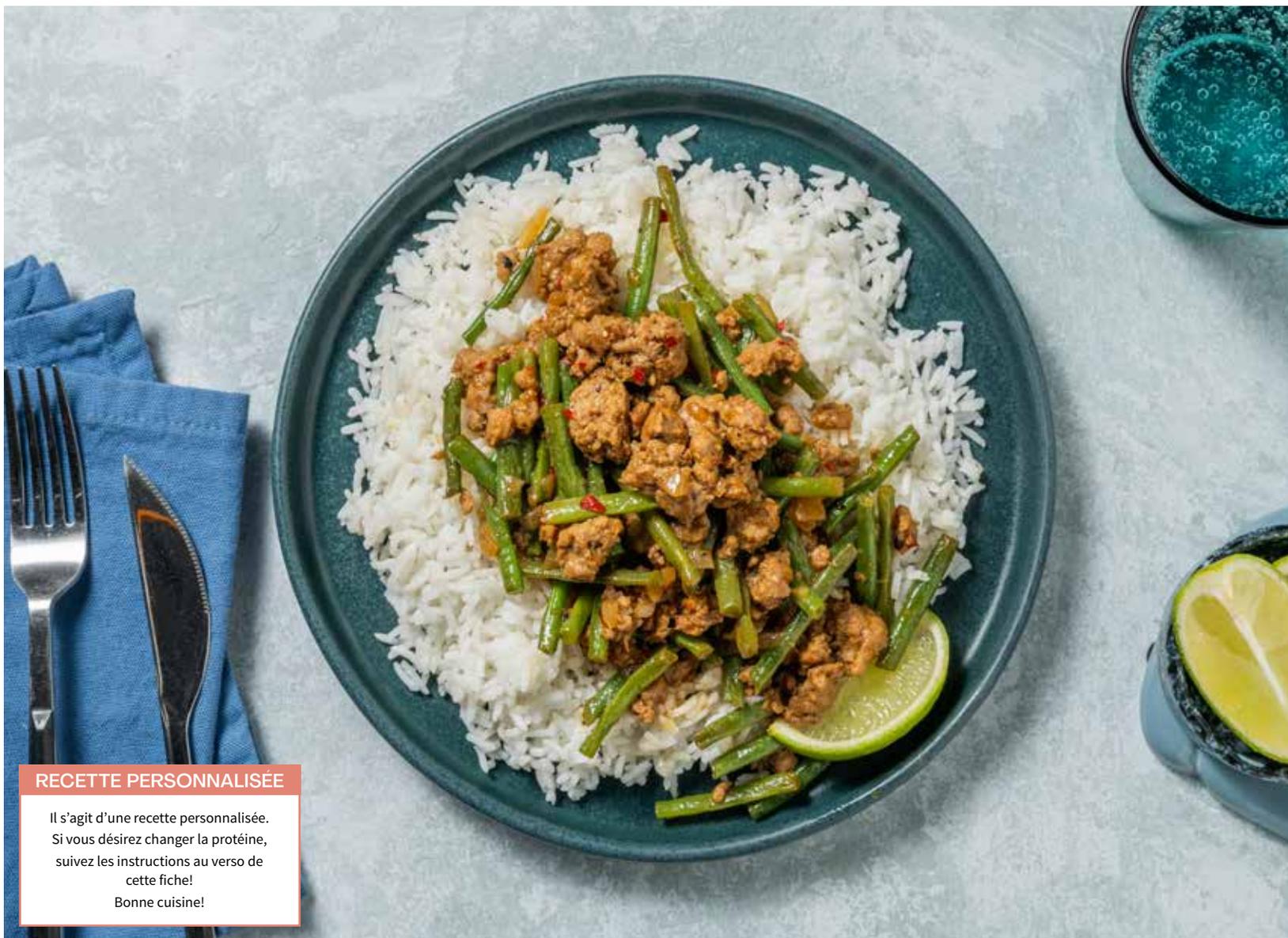


« Pad krapow » à la dinde façon thaïe avec haricots verts

Épicée (au goût) 30 minutes



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!



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



Dinde hachée



Poulet haché



Lime



Piment chili rouge



Haricots verts



Cassonade



Oignon, haché



Riz au jasmin



Purée de gingembre et d'ail



Sauce de poisson



Sauce soya

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 : **¼ c. à thé** (¼ c. à thé)
- Moyen : **½ c. à thé** (½ c. à thé)
- Épicé : **1 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
Poulet haché	250 g	500 g
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	¾ tasse	1 ½ 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).

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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.

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse d'eau** et **¼ c. à thé** (¼ 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 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 le **mélange de dinde** dégage son arôme et soit brun foncé.

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

2



Préparer

- Entre-temps, parer les **haricots**, 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.
- Hacher finement le **piment chili**. (**CONSEIL** : Retirer les graines pour un goût plus doux. Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

5



Terminer la dinde

- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter le **zeste de lime**, la **sauce soya**, la **sauce de poisson**, les **haricots verts**, **2 c. à thé** (4 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 verts

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **haricots verts**. **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, puis garnir du **sauté de dinde**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!