

« Pad krapow » à la dinde façon thaïlandaise avec bok choy

Épicée (au goût) 30 minutes



Dinde hachée



Lime



Piment rouge



Bok choy, haché



Cassonade



Oignon, haché



Riz basmati



Gingembre



Sauce soja



Basilic



Purée d'ail

BONJOUR GINGEMBRE

Peler le gingembre en utilisant le bord d'une cuillère; vous pourrez ainsi vous déplacer plus facilement autour des morceaux bosselés!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 1 ½ c. à thé
- Très épicé : 2 c. à thé

Matériel requis

Râpe, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Lime	1	1
Piment rouge 🌶️	1	2
Bok choy, haché	227 g	454 g
Cassonade	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Gingembre	30 g	60 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Basilic	7 g	7 g
Purée d'ail	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, séparer les **feuilles de basilic** des branches, puis hacher les **feuilles** grossièrement. (**REMARQUE** : Conserver les tiges pour les utiliser à l'étape 2!)
- Peler, puis râper finement **1 c. à soupe de gingembre** (doubler pour 4 pers.).
- Zester la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.), puis la couper en quartiers.
- Hacher finement le **piment chili**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!)



4 Commencer la dinde

- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) dans la même poêle, puis les **oignons**, le **gingembre** et **½ c. à thé de piment chili**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter la **dinde** et la **moitié** de la **purée d'ail** (toute la purée d'ail pour 4 pers.).
- Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la **dinde** perde sa couleur rosée, en la défaisant en morceaux**. **Saler** et **poivrer**.



2 Faire cuire le riz

- Ajouter le **riz** et les **tiges de basilic** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux.
- Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



5 Terminer la dinde

- Saupoudrer la **cassonade** sur le **mélange de dinde**.
- Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le **mélange de dinde** soit doré foncé, en remuant souvent.
- Incorporer le **zeste de lime**, la **sauce soja**, le **bok choy** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.).
- Faire cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que le **bok choy** soit chaud, en remuant souvent et en décollant les morceaux brunis au fond de la poêle.



3 Faire cuire le bok choy

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **bok choy**. **Saler** et **poivrer**.
- Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant, en remuant à l'occasion.
- Réserver dans une assiette.



6 Terminer et servir

- Retirer les **tiges de basilic**, puis séparer les **grains de riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir du **mélange de dinde** et parsemer des **feuilles de basilic**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!