

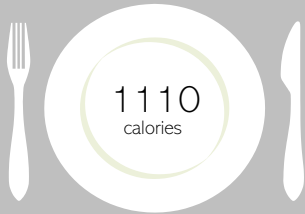


Dinde à la vietnamienne



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Vermicelles de riz

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

600 grammes de dinde hachée maigre
 1 bouquet de menthe, hachée
 1 lime, pressée
 200 grammes de carottes, en julienne
 1 laitue romaine, en feuilles
 90 ml de sauce hoisin
 50 grammes de beurre d'arachides
 80 grammes d'arachides, hachées
 450 grammes de vermicelles de riz
 1 gousse d'ail, hachée finement
 1 contenant de graines de sésame

INSTRUCTIONS

Porter une casserole d'eau salée à ébullition. Y ajouter les vermicelles de riz, cuire 5 minutes. Réserver $\frac{1}{4}$ tasse d'eau de cuisson et égoutter les vermicelles de riz. Rincer sous l'eau froide et mélanger avec un filet d'huile.

Presser la lime, séparer les feuilles de laitue, hacher la menthe, hacher les carottes en juliennes, finement l'ail et les arachides.

Dans un bol, mariner les carottes dans le jus de lime, saler et poivrer.

Chauffer une poêle sèche à feu moyen, y griller les arachides 1 minute. Assaisonner avec $\frac{1}{4}$ du mélange d'épices, sel, poivre et transférer.

Dans la même poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter la viande hachée, $\frac{2}{3}$ du mélange d'épices restants, sel, poivre et cuire 8 minutes. Ajouter l'ail et poursuivre 30 secondes, ajouter $\frac{1}{4}$ tasse d'eau et terminer 2 minutes.

Dans un bol, mélanger le beurre d'arachides, la sauce hoisin, l'eau de cuisson réservée, le mélange d'épices restants, saler et poivrer.

Monter les assiettes en répartissant les feuilles de laitue, une poignée de vermicelles de riz et de mélange de viande, les carottes marinées, les arachides aux épices et les feuilles de menthe.

Arroser avec la sauce aux arachides.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit