

# Poitrine de dinde, marinade Teriyaki, riz frit aux légumes

Recette pour 4

## Description

Le dindon du Québec cotoie les saveurs asiatiques, le tout accompagné d'un riz frit et ses légumes.

## Ingrédients

### Riz

- 300 Ml Riz basmati
- 450 Ml Eau
  
- Sel et poivre
- Huile végétale

### Dinde et garnitures

- 2 Unité(s) Poitrine de dinde
- 250 Ml Sauce teriyaki
- 3 Unité(s) Carotte
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 1 Unité(s) Oignon
- 2 Unité(s) Brocoli
  
- Sel et poivre
- Huile végétale

### Montage

- 5 Branche(s) Coriandre fraîche
- 4 Cuil. à soupe Graines de sésame noir et blanc
  
- Sel et poivre
- Huile végétale

## Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **375 F°**

### Mise en place

Coupez les poitrines de dindon en cubes, dans un bol, mélangez-les avec la sauce Teriyaki, laissez mariner 1 heure au frigo.

Épluchez les carottes, détaillez-les en brunoise (petits cubes).

Défaites les têtes de brocoli de leur pied, coupez-les de manière à en faire une garniture.

Épluchez et ciselez l'oignon finement.

### Cuisson du riz

Rincez le riz 2 fois à l'eau. Portez-le à ébullition, couvrez et laissez cuire 15 minutes à feu moyen.

### Dindes et garnitures

Dans un wok chaud avec une huile végétale, faites revenir les cubes de dindon, assaisonnez de sel et poivre. Débarrassez le dindon sur une plaque de cuisson, passez-la dans le four durant 5 à 10 minutes.

Pendant ce temps, faites revenir dans le wok l'oignon ciselé, ensuite ajoutez la brunoise de carotte, laissez cuire quelques minutes, ajoutez les têtes de brocoli.

Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez le riz basmati, mélangez bien l'ensemble.

### Montage

Dans un bol, placez le riz et sa garniture de légumes au fond du bol, déposez dessus le dindon Teriyaki, finalisez avec des brins de coriandre et des graines de sésame.

**Bon appétit!**