





# Bols de nouilles au bœuf et au porc, et sauce arachides-gingembre avec linguines et légumes

Familiale


20 à 30 minutes

 Changer	 Changer
	
Tofu	Dinde hachée
1   2	250 g   500 g

 Protéine personnalisable  Ajouter  Changer ou  x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



	
Mélange de bœuf et de porc hachés	Linguines
250 g   500 g	170 g   340 g
	
Poivron	Bok choy de Shanghai
1   2	2   4
	
Oignon rouge	Arachides, hachées
1   1	28 g   56 g
	
Sauce au gingembre	Sauce à l'ail et au miel
4 c. à soupe   8 c. à soupe	4 c. à soupe   8 c. à soupe
	
Beurre d'arachides	Bouillon de bœuf en poudre
1   2	1 c. à soupe   2 c. à soupe
	
Sel d'ail	
1 c. à thé   2 c. à thé	

**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, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, séparer les **feuilles de bok choy**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (¼ po).

4



## Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **oignons**, les **poivrons** et le **bok choy**. Assaisonner de la **moitié du sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Cuire à couvert de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



## Cuire les linguines

- Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

5



## Cuire le bœuf et le porc

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter le **mélange de bœuf et de porc** à la poêle sèche. Assaisonner du **reste du sel d'ail** et du **reste du bouillon de bœuf en poudre**, puis **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*. Si désiré, égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **mélange de sauce** et les **légumes**. Porter à légère ébullition.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude et qu'elle dégage son arôme.

3



## Griller les arachides et préparer la sauce

- Pendant que les **linguines** cuisent, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)
- Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **arachides** dans une assiette.
- Dans un bol moyen, ajouter le **beurre d'arachides** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau tiède**. Fouetter jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.
- Ajouter la **sauce au gingembre**, la **sauce à l'ail et au miel** et la **moitié du bouillon de bœuf en poudre**. Bien mélanger en fouettant.

6



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter le **mélange de viande et de légumes en sauce**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une sauce plus liquide, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)
- Répartir dans les assiettes les **linguines** et la **sauce restant** dans la casserole.
- Parsemer d'**arachides**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## 5 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la dinde, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis la **dinde**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **mélange de bœuf et de porc\*\***.

## 5 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille d'un petit pois. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **mélange de bœuf et de porc**. Ne pas tenir compte des instructions d'égoutter l'excédent de gras.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



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