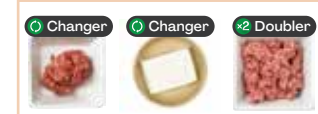




Bols de nouilles au bœuf et au porc, et sauce arachides-gingembre avec linguines et légumes

Familiale

20 à 25 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change


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


Dinde hachée 250 g | 500 g
Tofu 1 | 2
Mélange de bœuf et de porc hachés 500 g | 1000 g





- 


Mélange de bœuf et de porc hachés
250 g | 500 g
- 


Linguines
170 g | 340 g
- 


Mélange pour salade de chou
170 g | 340 g
- 


Poivron
1 | 2
- 


Oignon rouge
1 | 1
- 

Arachides, hachées
28 g | 56 g
- 

Sauce au gingembre
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- 

Sauce à l'ail et au miel
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- 

Beurre d'arachides
1 | 2
- 

Bouillon de bœuf en poudre
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, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

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

- À 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.
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en tranches de 0,5 cm (1/4 po).

4



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) 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**, le **mélange pour salade de chou** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Poivrer** et saupoudrer la **moitié** du **sel d'ail**. 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



Griller les arachides et préparer la sauce

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. (**CONSEIL** : 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.
- À un bol moyen, ajouter le **beurre d'arachides** et **1/4 tasse** (1/2 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.

5



Cuire le bœuf et le porc

- [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- [Changer](#) | [Tofu](#)
- [*2 Doubler](#) | [Mélange de bœuf et de porc](#)
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **mélange de bœuf et de porc**. 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**.
- Ajouter la **sauce**. 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



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 **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

6



Terminer et servir

- À la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **linguines** et les **légumes**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **linguines** et les **légumes** soient bien chauds. (**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 le dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde hachée**, la 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 l'émietter en morceaux de la taille de petits pois. À la poêle chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** puis le **tofu**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **mélange de bœuf et de porc**, jusqu'à ce qu'il soit bien doré, de 6 à 7 min.

5 | Cuire le bœuf et le porc

[*2 Doubler](#) | [Mélange de bœuf et de porc](#)

Si vous avez doublé le **mélange de bœuf et de porc**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière**. Cuire par étape, au besoin.

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