



Beyond Meat® Nouilles Dan Dan

avec bok choy

FAMILIALE 30 minutes



Boulette Beyond Meat®



Nouilles ramen



Bok choy de Shanghai



Oignons verts



Sauce aux piments et à l'ail



Gingembre



Mélange mirin-soja



Huile de sésame



Fécule de maïs



Cassonade



Lime



Graines de sésame

BONJOUR RAMEN!

Des nouilles créées au Japon il y a plusieurs centaines d'années!

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Râpe, grande poêle antiadhésive, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, petit bol, passoire, fouet

Ingrédients

	4 pers
Boulette Beyond Meat®	4
Nouilles ramen	600 g
Bok choy de Shanghai	4
Oignons verts	2
Sauce aux piments et à l'ail 🌶️	2 c. à table
Gingembre	30 g
Mélange mirin-soja	½ tasse
Huile de sésame	1 c. à table
Fécule de maïs	1 c. à table
Cassonade	1 c. à table
Lime	1
Graines de sésame	1 c. à table
Huile*	
Sel et poivre*	

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.



1. PRÉPARATION

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Pendant que l'**eau** bout, hacher grossièrement le **bok choy**. Peler, puis râper finement le **bok choy**. Peler, puis râper finement **1 c. à table** de **gingembre**. Émincer les **oignons verts**. Couper la **lime** en quartiers.



2. PRÉPARER LA SAUCE

Dans un petit bol, fouetter le **mélange mirin-soja**, l'**huile de sésame**, la **cassonade**, la **fécule de maïs**, le **gingembre**, **1 tasse** d'**eau** et **1 c. à thé** de **sauce aux piments et à l'ail**. Réserver.



3. CUIRE LES NOUILLES

Ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 2 à 3 min. Égoutter et rincer les **nouilles** à l'**eau tiède**. Réserver dans la même casserole.



4. CUIRE LE BEYOND MEAT®

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **Beyond Meat®**. Cuire le **Beyond Meat®** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il soit doré, de 4 à 5 min. Saupoudrer de **graines de sésame**. Cuire en remuant, de 1 à 2 min.



5. ASSEMBLAGE

Dans la même poêle, ajouter le **bok choy**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 2 à 3 min. Ajouter la **sauce**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elle épaississe, de 1 à 2 min. Ajouter le **mélange Dan Dan** aux **nouilles** et bien mélanger.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **nouilles Dan Dan** dans les assiettes. Napper **du reste** de **sauce aux piments et à l'ail** pour augmenter le niveau d'épice, au goût. Saupoudrer des **oignons verts** et arroser du jus d'un **quartier de lime**.

Le souper, c'est réglé!