



BŒUF AU PIMENT ET À LA SAUCE HOISIN

avec poivrons et nouilles chow mein



BONJOUR

NOUILLES CHOW MEIN

De délicieuses nouilles aux œufs communément utilisées en cuisine asiatique!

TEMPS: 35 MIN



Lanières de bœuf



Ail



Gingembre



Oignon,
en tranches



Sauce au
chili doux



Mélange
hoisin-soja



Pois sugar snap



Poivron



Nouilles
chow mein



Fécule de maïs



Vinaigre de riz

SORTEZ

- Bol moyen
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Passoire
- Essuie-tout
- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Grande casserole
- Fouet
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Lanières de bœuf 570 g
- Ail 12 g
- Gingembre 60 g
- Oignon, en tranches 113 g
- Sauce au chili doux 4 c. à table
- Mélange hoisin-soja 1,4,8,9 4 c. à table
- Pois sugar snap 227 g
- Poivron 160 g
- Nouilles chow mein 1 400 g
- Fécule de maïs 9 2 c. à table
- Vinaigre de riz 1 c. à table

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 71 °C/160 °F.



BON DÉPART

Pas de presse-ail? Pas de souci! Disposer les gousses d'ail sur une planche à découper et les écraser fermement avec le plat d'un couteau de chef. Hacher finement l'ail écrasé.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper finement **2 c. à table de gingembre**. Évider les **poivrons**, puis les couper en lanières de 0,5 cm (1/4 po). Parer les **pois sugar snap**, au besoin. Sécher le **bœuf** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**.



4 CUIRE LES NOUILLES

Ajouter les **nouilles chow mein** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 1 à 2 min. Les égoutter, puis les remettre dans la casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à thé d'huile** et mélanger doucement. Réserver.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive (ou un grand wok) à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table d'huile**, puis les **oignons**, les **pois sugar snap** et les **poivrons**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. Réserver dans une assiette.



5 FINIR LE SAUTÉ

Lorsque le **reste du bœuf** est prêt, remettre tout le **bœuf** et les **légumes** dans la même poêle. Ajouter l'**ail** et le **gingembre**. Cuire en remuant pour réchauffer le tout, de 1 à 2 min. Ajouter la **sauce** (du bol moyen) et mélanger jusqu'à ce qu'elle épaississe et couvre les **légumes**, de 1 à 2 min.



3 CUIRE LE BŒUF

Dans la même poêle, ajouter **1/2 c. à table d'huile** et **la moitié du bœuf**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'il brunisse, de 4 à 6 min. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne minimale de 71 °C/160 °F.**)

Réserver dans une assiette et répéter avec le **reste du bœuf**, en ajoutant **1/2 c. à table d'huile**. Entre-temps, dans un bol moyen, fouetter la **fécule de maïs** et **1 1/2 tasse d'eau froide**. Incorporer le **mélange hoisin-soja**, le **vinaigre de riz** et la **sauce au chili doux**. Réserver.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **nouilles** dans les bols et garnir de **sauté au bœuf**.

SAVOUREUX!

Les nouilles soyeuses, le bœuf sauté et les légumes croquants forment un souper d'exception!