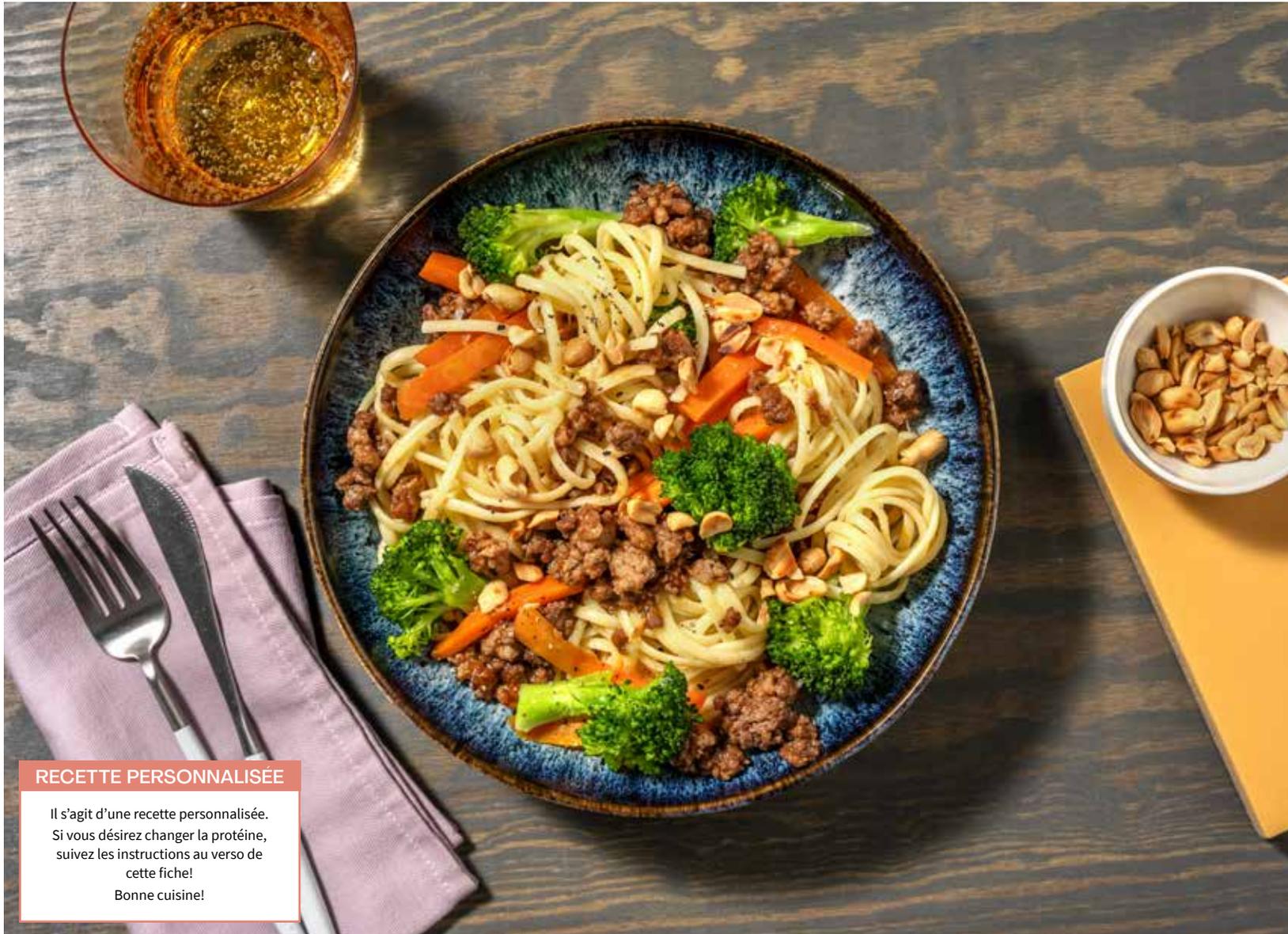


Bols de nouilles à la sauce satay avec linguines et légumes

Familiale

25 à 35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Mélange de bœuf et
de porc hachés



Dinde hachée



Linguines



Fleurs de brocoli



Carotte



Arachides, hachées



Sauce aux huîtres
végétarienne



Sauce miel et ail



Beurre d'arachides



Sel d'ail

BONJOUR LINGUINES

Élastiques et légèrement moelleuses, ces pâtes remplacent bien les nouilles de blé chinoises!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, passoire

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Mélange de bœuf et de porc hachés	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Linguines	170 g	340 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Carotte	170 g	340 g
Arachides, hachées	28 g	28 g
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce miel et ail	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Beurre d'arachides	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- 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, couper les **gros fleurons de brocoli** en bouchées.
- Peler, puis couper la **carotte** en juliennes de 0,5 cm (¼ po).



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **brocoli**, les **carottes** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger. Cuire à couvert de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.



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 les **arachides** de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles 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** d'**eau tiède** (doubler la qté pour 4 pers.). Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajouter la **sauce aux huîtres** et la **sauce miel et ail**. Bien mélanger en fouettant.



Cuire le bœuf et le porc

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **mélange de bœuf et de porc hachés**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter le **mélange de sauce**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** soit bien chaud et qu'il dégage son arôme.

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.) à la poêle, puis la **dinde**. Cuire la **dinde** en suivant les mêmes directives que celles pour le **mélange de bœuf et de porc**.



Cuire les nouilles

- Ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **linguines** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse** d'**eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **nouilles** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter le **mélange de bœuf et de porc** et les **légumes**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, 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 les **nouilles** et le **reste** de la **sauce de cuisson** dans les assiettes.
- Parsemer d'**arachides**.

Le souper, c'est réglé!