

Nouilles à la dinde et aux piments caramélisés

avec pois mange-tout et graines de sésame

Épicée

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Carotte, en julienne



Pois mange-tout



Sauce miel et ail



Sauce soya



Purée de gingembre et d'ail



Linguines



Sauce aux piments et à l'ail



Oignon vert



Graines de sésame

BONJOUR GRAINES DE SÉSAME

Un petit tour dans la poêle, pour une explosion de saveurs!

D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

| Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile |
|---------------------------------|--------------|----------------|------------|
| | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient |

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :

- Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
- Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
- Épicé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)
- Très épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Dinde hachée | 250 g | 500 g |
| Carotte, en julienne | 56 g | 113 g |
| Pois mange-tout | 113 g | 227 g |
| Sauce miel et ail | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Sauce soya | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Purée de gingembre et d'ail | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Linguines | 170 g | 340 g |
| Sauce aux piments et à l'ail 🌶️ | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Oignon vert | 1 | 2 |
| Graines de sésame | 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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.



Cuire les légumes

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois mange-tout** et les **carottes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. Saler et poivrer, au goût.



Préparer et mélanger la sauce

- Entre-temps, parer et couper les **pois mange-tout** en deux à la diagonale.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Dans un petit bol, mélanger la **sauce miel et ail**, la **sauce soya**, la **purée de gingembre et d'ail**, et **1 c. à soupe** de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



Assembler les nouilles

- Monter à feu élevé.
- Dans la poêle, ajouter la **dinde**, les **nouilles** et le **reste** du **mélange de sauce**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **nouilles** soient enrobées et que les **légumes** soient légèrement croquants. (**CONSEIL** : Si les nouilles sont trop sèches, ajouter 1 c. à soupe d'eau de cuisson réservée à la fois.) **Saler et poivrer**, au goût.



Griller les graines de sésame et cuire la dinde

- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient légèrement dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) du **mélange de sauce**, puis **saler et poivrer**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **dinde** commence à caraméliser.
- Transférer dans une assiette.



Terminer et servir

- Répartir les **nouilles** dans les bols.
- Parsemer d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!