

# Nouilles au bœuf à la sauce hoisin avec graines de sésame grillées

Rapido

25 minutes



Bœuf haché



Nouilles chow mein



Bok choy, haché



Salade de chou



Oignon, en tranches



Graines de sésame



Sauce hoisin



Concentré de bouillon de bœuf



Sauce soja



Oignons verts

BONJOUR GRAINES DE SÉSAME

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

## D'abord

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

### Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Bok choy, haché	113 g	227 g
Salade de chou	170 g	340 g
Oignon, en tranches	56 g	113 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce hoisin	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



### 1 Faire griller les graines de sésame

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **1 c. à soupe de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les graines de sésame pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



### 4 Faire cuire les nouilles

Pendant que les **légumes** cuisent, ajouter les **nouilles chow mein** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 1 à 2 minutes. Égoutter, puis rincer les **nouilles** à l'eau chaude. Remettre les **nouilles** dans la même casserole, hors du feu.



### 2 Faire cuire le bœuf

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*. **Saler et poivrer**, puis mélanger en décollant les morceaux brunis au fond de la poêle. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bœuf** dans un grand bol. Couvrir pour garder chaud. Réserver **½ c. à soupe du gras** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la poêle, puis jeter soigneusement le reste.



### 5 Préparer la sauce

Dans la même poêle (celle de l'étape 3), ajouter la **sauce hoisin**, la **sauce soja**, le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 1 à 2 minutes à feu moyen, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et réchauffé.



### 3 Faire sauter les légumes

Refaire chauffer à feu moyen-élevé la poêle contenant le **gras réservé**. Ajouter les tranches d'**oignon**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir. Ajouter le **bok choy** et la **salade de chou**. **Saler et poivrer**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Retirer la poêle du feu et réserver les **légumes** dans le grand bol contenant le **bœuf**. Couvrir pour garder chaud.



### 6 Terminer et servir

Ajouter la **sauce**, le **bœuf**, les **légumes** et la **moitié des oignons verts** dans la casserole contenant les **nouilles**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une sauce moins épaisse, ajouter plus d'eau, 1 ou 2 c. à soupe à la fois, si désiré!) Répartir les **nouilles au bœuf à la sauce hoisin** dans les assiettes. Parsemer de **graines de sésame** et du **reste des oignons verts**.

## Le repas est prêt!