

# Soupe de nouilles au bœuf à la citronnelle et à la noix de coco avec pois mange-tout et carottes

Découverte

Épicée

30 minutes



Bœuf haché



Nouilles chow mein



Pâte de cari rouge



Sauce soja



Lait de coco



Pois mange-tout



Carotte, en juliennes



Bouillon de bœuf en poudre



Citronnelle



Coriandre



Échalotes frites

BONJOUR CITRONNELLE

*Une longue herbe tropicale aux vives notes citronnées!*

# D'abord

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

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Pâte de cari rouge 🍷	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait de coco	165 ml	400 ml
Pois mange-tout	56 g	113 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Bouillon de bœuf en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citronnelle	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Échalotes frites	28 g	56 g
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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Cuire les nouilles

- Dans une grande casserole, ajouter **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.
- Ajouter les **nouilles chow mein** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Égoutter et rincer les **nouilles** à l'**eau tiède**. (**CONSEIL** : Le rinçage aide à empêcher les nouilles de coller ensemble.)
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la passoire, si désiré.
- Réserver dans la passoire pour égoutter.



## Cuire le bœuf

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers), puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter la **pâte de cari** et la **sauce soja**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu.



## Préparer

- Entre-temps, parer les **pois mange-tout**, puis les couper en deux.
- Couper le bas de la **citronnelle**, puis retirer l'écorce extérieure. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une lourde casserole, meurtrir avec précaution la **citronnelle** pour l'ouvrir. (**CONSEIL** : Meurtrir la citronnelle libérera son arôme.)
- Hacher grossièrement la **coriandre**.



## Cuire la soupe

- Ajouter le **lait de coco**, les **pois mange-tout**, les **carottes** et le **mélange de bœuf** à la **base de soupe frémissante**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Poivrer**, au goût.



## Préparer la base de soupe

- Lorsque les **nouilles** seront cuites, chauffer la même casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **citronnelle**. Cuire pendant 1 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que la **citronnelle** dégage son arôme.
- Ajouter **2 ½ tasses d'eau**, **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.) et le **bouillon en poudre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux et garder couvert.



## Terminer et servir

- Retirer la **citronnelle** de la **soupe** avec précaution et la jeter.
- Répartir les **nouilles** dans les bols. Garnir de **soupe**.
- Parsemer de **coriandre** et d'**échalotes frites**.

**Le souper, c'est réglé!**