

Nouilles au bœuf au cari

avec lait de coco et échalotes frites

20 minutes



Bœuf effiloché



Nouilles chow mein



Lait de coco



Lime



Coriandre



Poivron



Oignon, haché



Pâte de cari douce



Mélange d'épices indien



Échalotes frites



Sauce soja

BONJOUR LAIT DE COCO

Un délicieux substitut du lait de vache!

D'abord

- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf effiloché	250 g	500 g
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Lait de coco	165 ml	400 ml
Lime	1	1
Coriandre	7 g	14 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Pâte de cari douce	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire les nouilles

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. Ajouter **2 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis mélanger délicatement. À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole. Réserver.



Faire chauffer le bœuf et commencer le cari

Ajouter le **bœuf** à la poêle. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en défaisant le **bœuf** en plus petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit mélangé avec les **légumes** et bien chaud**. Dans la même poêle, ajouter la **pâte de cari**, le **zeste de lime**, le **mélange d'épices indien**, le **lait de coco** et **2/3 tasse d'eau** (1 tasse pour 4 personnes). Continuer la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement, de 3 à 4 minutes.



Préparer

Pendant que les **nouilles** cuisent, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.



Terminer le cari

Ajouter la **sauce soja**, les **nouilles** et **1/2 c. à soupe de jus de lime** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la poêle contenant le **cari**. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu. Bien mélanger.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **poivron** et d'**oignon**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Répartir les **nouilles au bœuf au cari** dans les bols. Parsemer de **coriandre** et d'**échalotes frites**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!