



NOUILLES AU BŒUF ET AU GINGEMBRE

avec carottes et bok choy

PRONTO



BONJOUR GINGEMBRE

Cette racine, un anti-inflammatoire naturel, ajoute du mordant à n'importe quelle recette!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 726



Lanières de bœuf



Bok choy de Shanghai



Ail



Gingembre



Oignons verts



Carottes, en juliennées



Nouilles chow mein



Sauce hoisin



Sauce soja



Fécule de maïs

SORTEZ

- Presse-ail
- Zesteur
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Casserole moyenne
- Essuie-tout
- Tasses à mesurer
- Petit bol
- Passoire
- Fouet
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Lanières de bœuf 285 g | 570 g
- Bok choy de Shanghai 200 g | 400 g
- Ail 10 g | 20 g
- Gingembre 30 g | 60 g
- Oignons verts 2 | 4
- Carottes, en juliennes 113 g | 227 g
- Nouilles chow mein 1 200 g | 400 g
- Sauce hoisin 1,4,8,9 3 c. à table | 6 c. à table
- Sauce soja 1,4 1 c. à table | 2 c. à table
- Féculé de maïs 9 1 c. à thé | 2 c. à thé

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to an min. internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART

Les lanières de bœuf doivent être cuites à haute température dans une poêle spacieuse! Si le bœuf n'a pas l'espace requis, il risque de bouillir dans son propre jus.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Émincer ou râper l'**ail**. Peler, puis émincer ou râper **1 c. à table de gingembre** (doubler pour 4 pers). Émincer les **oignons verts**. Dans une casserole moyenne, ajouter **5 tasses d'eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. (**NOTE:** utiliser les mêmes quantités pour 4 pers.)



4 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **bok choy**, l'**ail**, le **gingembre** et les **carottes**. **Saler et poivrer**. Cuire en remuant jusqu'à ce que le **bok choy** soit tendre, de 2 à 3 min. Entre-temps, ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Remuer et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 1 à 2 min. Égoutter les **nouilles** et les rincer à l'**eau froide du robinet**. Dans la passoire, ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers) et remuer doucement pour couvrir. Réserver.



2 CUIRE LE BŒUF

Entre-temps, sécher les **lanières de bœuf** avec un essuie-tout, et couper les plus grosses en morceaux de 2,5 cm. **Saler et poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **bœuf**. Cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 4 à 6 min. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne min. de 71°C/160°F.***) (**NOTE:** cuire en 2 étapes pour 4 pers, en ajoutant 1 c. à table d'huile chaque fois!)



5 ASSEMBLER LE SAUTÉ

Ajouter le **bœuf** (et tout jus ayant coulé dans l'assiette) et les **nouilles** à la poêle de **légumes**. Cuire en remuant jusqu'à ce que le tout soit chaud, de 2 à 3 min. Ajouter la **sauce** du petit bol et mélanger jusqu'à ce qu'elle ait légèrement épaissi et que les **légumes** en soient couverts, de 1 à 2 min.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Entre-temps, dans un petit bol, fouetter la **féculé de maïs** et **1/4 tasse d'eau froide** (doubler pour 4 pers). Fouetter la **sauce hoisin** et la **sauce soja** au **mélange de féculé de maïs**. Réserver. Lorsque le **bœuf** est prêt, le réserver dans une assiette.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **nouilles au bœuf et au gingembre** dans les bols. Couronner d'**oignons verts**.

UN COMPLIMENT SONORE

Dans certains pays d'Asie, saper en mangeant ses nouilles est un compliment au chef!