



# Nouilles à la dinde caramélisée de sauce miel et ail avec pois mange-tout et graines de sésame

Épicée

20 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)

Changer



Porc haché

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



Dinde hachée  
250 g | 500 g



Carotte, en julienne  
56 g | 113 g



Pois mange-tout  
113 g | 227 g



Sauce à l'ail et au miel  
8 c. à soupe | 16 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



Nouilles chow mein  
200 g | 400 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

**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.

1



### Cuire les nouilles chow mein

- 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.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :**
  - 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)

- Ajouter les **nouilles chow mein** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Réserver ¼ **tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**. Égoutter, puis rincer les **nouilles** à l'**eau tiède** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis remuer délicatement pour enrober.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole.
- Réserver.

4



### 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**.

2



### Préparer et mélanger la sauce

- Entre-temps, parer et couper les **pois mange-tout** en deux à la diagonale.
- Emincer l'**oignon vert**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Dans un petit bol, mélanger la **sauce à l'ail et au miel**, la **sauce soya**, la **purée de gingembre et d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

3



### Griller les graines de sésame et cuire la dinde

Changez | Porc haché

Changez | Tofu

- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle chaude et 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!)
- Dans la poêle contenant les **graines de sésame**, ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défilant 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** soit entièrement cuite et commence à caraméliser.
- Transférer dans une assiette.

5



### Assembler les nouilles

- Monter à feu élevé.
- Dans la poêle, ajouter la **dinde**, les **nouilles** et le **reste du mélange de sauce**.
- Poursuivre la cuisson 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**.

6



### Terminer et servir

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

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

### 3 | Griller les graines de sésame et cuire le porc

Changez | Porc haché

Si vous avez choisi le **porc**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **dinde**\*\*.

### 3 | Griller les graines de sésame et cuire le tofu

Changez | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout pendant que les **graines de sésame** grillent. Émietter le **tofu** en morceaux de la taille d'un petit pois. Cuire de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde**, jusqu'à ce qu'il soit doré.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.