



Nouilles style chow mein au sésame et aux arachides

avec mélange de bœuf et de porc hachés

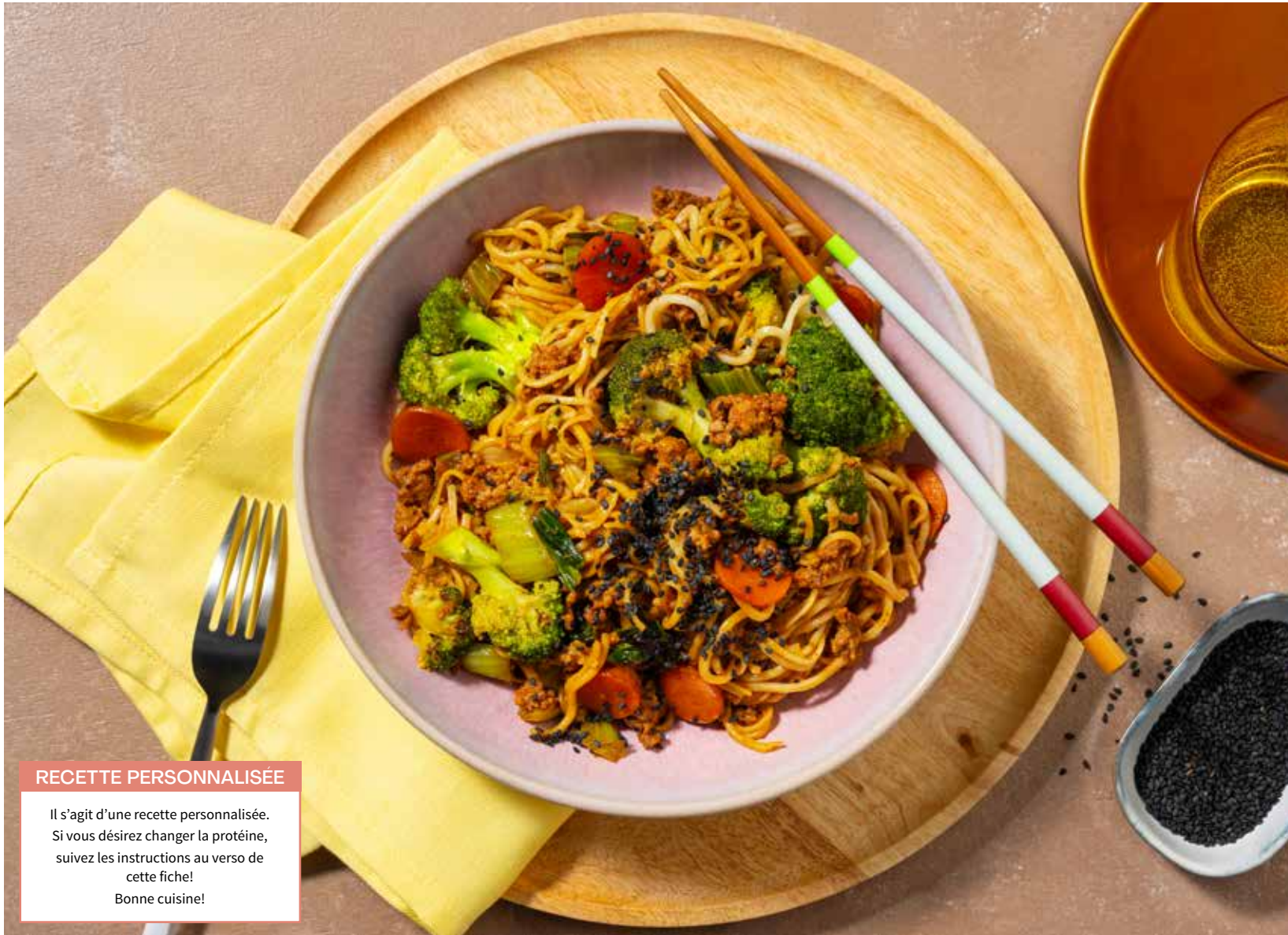
Familiale

Préparée en 10 min

25 à 35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Mélange de bœuf et de porc hachés



Dinde hachée



Nouilles chow mein



Mélange de légumes



Bok choy de Shanghai



Gousses d'ail



Sauce hoisin



Sauce aux huîtres végétarienne



Beurre d'arachides



Sauce soya



Graines de sésame noir

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée-salée qui rehausse les saveurs!

D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 1 c. à soupe de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Mélange de bœuf et de porc hachés | 250 g | 500 g |
| Dinde hachée | 250 g | 500 g |
| Nouilles chow mein | 200 g | 400 g |
| Mélange de légumes | 170 g | 340 g |
| Bok choy de Shanghai | 113 g | 226 g |
| Gousses d'ail | 2 | 4 |
| Sauce hoisin | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Sauce aux huîtres végétarienne | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Beurre d'arachides | 1 ½ c. à soupe | 3 c. à soupe |
| Sauce soya | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Graines de sésame noir | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Beurre* | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Préparer

- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté.)
- Couper les **gros fleurons de brocoli** en bouchées.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.



Préparer la sauce

- Dans un bol moyen, ajouter le **beurre d'arachides** et ½ tasse (¾ tasse) d'**eau tiède**. Fouetter jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.
- Ajouter la **sauce soya**, la **sauce aux huîtres végétarienne** et la **moitié** de la **sauce hoisin**. Bien mélanger en fouettant.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**. Tournoyer la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **bok choy** et le **mélange de légumes**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Transférer dans une assiette.



Cuire les nouilles

- Entre-temps, 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 à l'**eau tiède**.
- Remettre les **nouilles** 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.



Cuire la viande

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **mélange de bœuf et de porc** dans la poêle sèche.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter l'**ail**, le **reste** de la **sauce hoisin** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **légumes** et le **mélange de sauces**. Bien mélanger.

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter à la poêle ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. Cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **mélange de bœuf et porc**.



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter les **nouilles**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **nouilles** dans les assiettes.
- Parsemer de **graines de sésame**.

Le souper, c'est réglé!