

# Sauté de bœuf et de nouilles avec pois mange-tout et poivrons

Familiale

Épicée (au goût)

30 minutes



Bœuf haché



Spaghettis



Pois mange-tout



Purée d'ail



Poivron



Sauce teriyaki



Vinaigre de riz



Sauce aux huîtres  
végétarienne



Oignons verts



Sriracha

BONJOUR OIGNON VERT

*Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Spaghettis	170 g	340 g
Pois mange-tout	56 g	113 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

## Allergènes

Hé, 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Faire cuire les nouilles

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. Ajouter les **spaghettis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **spaghettis** soient tendres, de 10 à 12 minutes. Égoutter, puis remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Terminer le sauté

Ajouter les **poivrons** et les **pois mange-tout** dans la poêle. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, de 2 à 3 minutes. Incorporer la **sauce** du petit bol. Terminer la cuisson en continuant de remuer souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 2 à 3 minutes. Retirer la poêle du feu, puis incorporer le **vinaigre**. Verser le **sauté sur les nouilles** dans la casserole. **Saler et poivrer**, au goût. Bien mélanger.



## Préparer et faire la sauce

Pendant que l'**eau** bout, évider le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po). Parer les **pois mange-tout**. Émincer les **oignons verts**. Dans un petit bol, fouetter la **sauce aux huîtres** et la **sauce teriyaki**. Réserver.



## Terminer et servir

Répartir le **sauté de bœuf et de nouilles** dans les assiettes. Garnir d'**oignons verts**. Verser un filet de **sriracha**, au goût.

## Le repas est prêt!



## Commencer le sauté

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf** et la **purée d'ail**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*. **Saler et poivrer**.