



## BONJOUR UDON

Une nouille de blé épaisse,  
communément utilisée en cuisine japonaise

TEMPS: 30 MIN



Dinde hachée



Ail



Gingembre



Piment rouge



Échalote



Concentré de  
bouillon de poulet



Sauce soja



Chou kale, haché



Nouilles udon



Huile de sésame



Carotte



Oignons verts

## SORTEZ

- Presse-ail
- Casserole moyenne
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Râpe
- Huile d'olive ou de canola
- Tasses à mesurer

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Dinde hachée 250 g | 500 g
- Ail 6 g | 12 g
- Gingembre 30 g | 60 g
- Piment rouge 🌶️ 1 | 2
- Échalote 50 g | 100 g
- Concentré de bouillon de poulet 2 | 4
- Sauce soja 1,4 1 c. à table | 2 c. à table
- Chou kale, haché 113 g | 227 g
- Nouilles udon 1 200 g | 400 g
- Huile de sésame 8 4 c. à thé | 8 c. à thé
- Carotte 170 g | 340 g
- Oignons verts 2 | 4

## 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 a min. internal temp. of 74°C/165°F.



## BON DÉPART

Attention de pas trop cuire les nouilles udon! Elles cuiront dans la soupe en seulement 2 ou 3 minutes! À l'étape 2, ajouter (dbl pour 4 pers) **¼ c. à thé** pour un goût doux, **½ c. à thé** pour un goût moyen, **1 c. à thé** pour un goût épicé et **2 c. à thé** pour un goût très épicé!



**1 PRÉPARATION**  
**Laver et sécher tous les aliments.\***  
Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper finement **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Râper la **carotte**. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis trancher finement les **échalotes**. Hacher finement le **kale**. Hacher finement le **piment**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**NOTE**: il est possible de porter des gants de cuisine pour cette étape.)



**4 FINIR LA SOUPE**  
Dans la même casserole, ajouter **3 tasses** d'**eau** (doubler pour 4 pers), les **concentrés de bouillon** et la **sauce soja**. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Ajouter le **kale** et les **nouilles udon**. Cuire en remuant jusqu'à ce que le **kale** soit tendre et que les **nouilles** se soient séparées, de 2 à 3 min. **Saler et poivrer**.



**2 COMMENCER LA SOUPE**  
Dans une casserole moyenne (grande casserole pour 4 pers) à feu moyen, ajouter **3 c. à thé** d'**huile de sésame** (doubler pour 4 pers), puis les **échalotes**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'elles ramollissent, de 4 à 5 min. Ajouter l'**ail**, le **gingembre** et **1 c. à thé** de **piment** (doubler pour 4 pers). (**NOTE**: se référer à la section Bon départ pour la quantité désirée.) Cuire en remuant, 1 min.



**5 FINIR ET SERVIR**  
Répartir la **soupe** et les **nouilles** dans les bols. Saupoudrer d'**oignons verts** et arroser **du reste** d'**huile de sésame**.



**3 CUIRE LA DINDE**  
Dans la même casserole à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis la **dinde hachée** et les **carottes**. Cuire la **dinde** en la défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.\*\*\*) **Saler et poivrer**.

## UN COMPLIMENT SONORE

Dans certains pays, saper en mangeant est un compliment au chef!