

Pâtes à l'agneau assaisonné

avec sauce au chili et au miel

Découverte 25 minutes



Agneau haché



Linguines



Salade de chou



Oignon rouge



Gingembre



Oignons verts



Mélange cumin-ail



Sauce aux piments
et à l'ail



Fécule de maïs



Sauce soja



Poivron



Miel

BONJOUR MÉLANGE PAPRIKA FUMÉ ET AIL

Ce duo aromatique vole la vedette dans la cuisine de nombreux pays!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Linguines	170 g	340 g
Salade de chou	170 g	340 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Gingembre	15 g	30 g
Oignons verts	2	2
Mélange cumin-ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer et faire la sauce au miel et au chili

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. En attendant que l'**eau** bouille, éviter le **poivron**, puis le couper en tranches de 0,5 cm (1/4 po). Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (1/4 po). Peler, puis émincer ou râper la **moitié** du **gingembre** (utiliser tout le gingembre pour 4 personnes). Émincer les **oignons verts**. Dans un petit bol, mélanger la **sauce aux piments et à l'ail** et le **miel**.



Faire cuire l'agneau

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter l'**agneau** à la poêle sèche. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement et jeter l'excédent de gras. Ajouter le **reste** du **mélange cumin-ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler et poivrer**.



Faire cuire les linguines

Ajouter les **linguines** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réserver **1/4 tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Préparer la sauce

Dans un bol moyen, fouetter la **sauce soja**, la **fécule de maïs** et **3/4 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Lorsque le **mélange cumin-ail** dégage son arôme, ajouter le **mélange à la sauce soja** et porter à ébullition. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Faire sauter les légumes

Pendant que les **linguines** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Ajouter les **poivrons**, la **salade de chou**, le **gingembre** et la **moitié** du **mélange cumin-ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **ingrédients** dégagent leur arôme. **Saler et poivrer**. Transférer dans une assiette.



Terminer et servir

Ajouter l'**agneau**, la **sauce**, le **sauté de légumes** et la **moitié** des **oignons verts** dans la grande casserole contenant les **linguines**. **Saler et poivrer** au goût. Bien mélanger. Répartir les **pâtes à l'agneau assaisonné** dans les assiettes. Napper de la **sauce au miel et au piment**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!