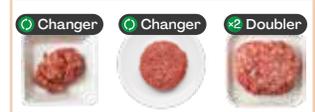




# Nouilles style chow mein au sésame et au bœuf avec légumes sautés

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://www.hellofresh.ca)

Dinde hachée 250 g | 500 g    Beyond Meat® 2 | 4    Bœuf haché 500 g | 1000 g



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Nouilles chow mein  
200 g | 400 g



Mélange de légumes  
170 g | 340 g



Mélange d'épices moo shu  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce soya  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce aux huîtres végétarienne  
1/4 tasse | 1/4 tasse



Sauce au chili doux  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Oignon vert  
2 | 4



Huile de sésame  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Graines de sésame noir  
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Préparer

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

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** (la même qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **moitié** de la **sauce aux huîtres végétarienne** (toute la qté pour 4 pers.), la **sauce soya**, la **moitié** de la **sauce au chili doux**, **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** et la **moitié** du **mélange d'épices moo shu**. Bien mélanger en fouettant, puis réserver.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** dégagent leur arôme. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.

4



## Cuire les nouilles

- Entre-temps, ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Égoutter, puis rincer à l'**eau tiède**. Bien égoutter, puis remettre les **nouilles** dans la casserole, hors du feu.

2



## Cuire le bœuf

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

[Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

- Ajouter le **bœuf** à la même poêle sèche (celle de l'étape 1). Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame** et le **reste** du **mélange d'épices moo shu**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Poivrer**. Transférer dans une assiette.

5



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter la **moitié** des **graines de sésame** et le **mélange de bœuf** et de **brocoli** sautés. Bien mélanger.
- Répartir les **nouilles** dans les bols.
- Parsemer d'**oignons verts** et du **reste** des **graines de sésame**.
- Arroser du **reste** de la **sauce au chili doux**, si désiré.

3



## Cuire les légumes

- Dans la poêle, ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis le **mélange de légumes** et **½ tasse** (⅔ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant et que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter le **bœuf** et le **mélange sauce soya-sauce aux huîtres**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** et le **brocoli** soient enrobés. Retirer du feu.

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

## 2 | Cuire la dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**\*\*.

## 2 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, cuire les **galettes** de 5 à 6 min, en les défaisant en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**\*\*.

Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

## 2 | Cuire le bœuf

[Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.