



Nouilles du dragon épicées au Beyond Meat® avec poivrons et bok choy

Végé

Épicée

25 minutes

Changer



Bœuf haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



×2 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)



Beyond Meat®
2 | 4



Spaghettis
170 g | 340 g



Poivron
1 | 2



Bok choy de
Shanghai
1 | 2



Arachides,
hachées
28 g | 56 g



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



Sauce aux
piments et à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Beurre
d'arachides
2 | 4



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



Gousses d'ail
2 | 4



Oignon vert
1 | 2

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.

1



Cuire les nouilles

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter les **spaghettis** à l'**eau bouillante**.
- Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver $\frac{1}{4}$ tasse ($\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **nouilles**.

2



Préparer

- Entre-temps, couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Émincer l'**oignon vert**.

3



Griller les arachides

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.
- Entre-temps, fouetter dans un bol moyen la **sauce au chili doux**, le **beurre d'arachides**, la **sauce soya**, la **sauce aux piments et à l'ail** et l'**eau de cuisson réservée**.

4



Cuire le Beyond Meat®

🔄 Changer | **Bœuf haché**

- Augmenter à feu moyen-élevé.
- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **Beyond Meat®**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.
- **Saler et poivrer**.

5



Assembler le sauté

- Dans la poêle contenant le **Beyond Meat®**, ajouter les **poivrons** et le **bok choy**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter les **nouilles**, l'**ail** et la **sauce**. Poursuivre la cuisson de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et enrobe les **nouilles**.
- **Saler et poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir les **nouilles du dragon épicées au Beyond Meat®** dans les bols.
- Parsemer d'**arachides**, puis d'**oignons verts**.

4 | Cuire le bœuf

🔄 Changer | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, ajouter **$\frac{1}{2}$ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** dans la poêle, puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce que sa couleur rosée disparaisse**. Égoutter avec précaution et jeter l'excédent de gras. **Saler et poivrer**.