



Nouilles de tofu et de champignons au miso umami avec linguines et bok choy

Végé

35 minutes

+ Ajouter



Beaufhaché
250 g | 500 g

+ Ajouter



Poitrines de poulet⁺
2 | 4

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)



Tofu
1 | 2



Linguines
170 g | 340 g



Bok choy de Shanghai
2 | 4



Champignons
113 g | 227 g



Crème
56 ml | 113 ml



Sauce hoisin
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Graines de sésame noir
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de miso
2 | 4



Échalote
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 linguines

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

- À une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **linguines** 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 **1 tasse** (2 tasses) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Griller les graines de sésame

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Pendant que les **linguines** cuisent, 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.
- Transférer dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.

3



Préparer

- Trancher finement les **champignons**.
- Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de **bok choy** pour éliminer toute trace de saleté!)
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,3 cm (¼ po).
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille d'un pois.

4



Cuire le tofu

+ Ajouter | **Bœuf haché**

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Saupoudrer le **tofu** de la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré et légèrement croustillant.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter la **moitié** du **concentré de bouillon de miso** et mélanger. Transférer dans une assiette.

5



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **champignons** et les **échalotes**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent et soient dorés.
- Ajouter le **bok choy**. Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter la **sauce hoisin**, la **crème**, le **reste** du **concentré de bouillon de miso** et ½ tasse (1 tasse) d'**eau de cuisson réservée**. Porter à légère ébullition. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- À la poêle contenant le **mélange de sauce**, ajouter les **linguines** et la **moitié** du **tofu**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Remuer pour enrober. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **nouilles** dans les bols.
- Garnir du **reste** du **tofu**.
- Parsemer de **graines de sésame**.

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

2 | Griller les graines de sésame et cuire le poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la poêle utilisée pour les **graines de sésame** à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Griller d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis couvrir et poursuivre la cuisson pendant encore 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle avec précaution.

4 | Cuire le tofu et le bœuf

+ Ajouter | **Bœuf haché**

Si vous avez ajouté le **bœuf**, l'ajouter avec le **tofu** à la poêle chaude. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **bœuf** en petits morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher le **poulet** finement. Garnir les **nouilles de poulet**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.