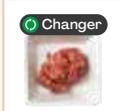




# Bols de bœuf aux nouilles ramen en sauce teriyaki avec poivrons et pois sucrés

15 minutes



Dinde hachée

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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://hellofresh.ca)



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Nouilles ramen  
200 g | 400 g



Poivron  
1 | 2



Purée de  
gingembre et d'ail  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Pois sucrés  
113 g | 227 g



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



Oignon vert  
2 | 4



Sauce soya  
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 sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Cuire les nouilles ramen

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 6 tasses (12 tasses) d'eau et 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter les **nouilles ramen** à l'**eau bouillante**, puis cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Égoutter et rincer les **nouilles** à l'**eau tiède**. Remettre les **nouilles** dans la même casserole, hors du feu.

2



### Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Émincer l'**oignon vert**.

3



### Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. 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.

4



### Cuire les légumes

- Ajouter les **poivrons**, les **pois sucrés** et la **purée de gingembre et d'ail**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

5



### Terminer et servir

- Dans la grande casserole contenant les **nouilles ramen**, ajouter le **mélange de bœuf**, la **sauce soya** et la **sauce teriyaki**. Bien mélanger.
- Répartir le **bœuf teriyaki** dans les bols.
- Parsemer d'**oignons verts**.

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

## 3 | Cuire le dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

\*\*Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).