



# Bols de nouilles au bœuf et au porc, et sauce arachides-gingembre

## avec linguines et légumes

Familiale

25 à 35 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://hellofresh.ca)

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



Mélange de bœuf et de porc hachés  
250 g | 500 g



Linguines  
170 g | 340 g



Poivron  
1 | 2



Bok choy de Shanghai  
2 | 4



Oignon rouge  
1 | 1



Arachides, hachées  
28 g | 56 g



Sauce au gingembre  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sauce à l'ail et au miel  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Beurre d'arachides  
1 | 2



Bouillon de bœuf en poudre  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé

**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



## Préparer

- 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.
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Séparer les **feuilles de bok choy des tiges**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de **bok choy** pour éliminer toute trace de saleté!)
- Peler l'**oignon**, puis en couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (1/4 po).

2



## Griller les arachides et préparer la sauce

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)
- 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 les **arachides** dans une assiette.
- À un bol moyen, ajouter le **beurre d'arachides** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau tiède**. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajouter la **sauce au gingembre**, la **sauce à l'ail et au miel** et la **moitié** du **bouillon de bœuf en poudre**. Bien mélanger en fouettant.

3



## Cuire les linguines

- 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 **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



## Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons**, le **poivron**, le **bok choy** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. **Poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**. Bien mélanger.
- Cuire à couvert de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

5



## Cuire le bœuf et le porc

Changer | Dinde hachée

Changer | Tofu

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **mélange de bœuf et de porc**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et du **reste** du **bouillon de bœuf en poudre**, puis **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*.
- Ajouter le **mélange de sauce**. Porter à légère ébullition.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude et qu'elle dégage son arôme.

6



## Terminer et servir

- Ajouter le **mélange de viande** et les **légumes** à la casserole contenant les **linguines**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **linguines** et les **légumes** soient bien chauds. (**CONSEIL** : Pour une **sauce** plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)
- Répartir dans les assiettes les **linguines** et la **sauce restant** dans la casserole.
- Parsemer d'**arachides**.

## 5 | Cuire la dinde

Changer | Dinde hachée

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis ajouter la **dinde**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **mélange de bœuf et de porc\*\***.

## 5 | Cuire le tofu

Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout puis l'émietter en morceaux de la taille de petits pois. Lorsque la poêle est chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **mélange de bœuf et de porc**, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré-foncé.

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