







# Nouilles rapides style chow mein au sésame et aux arachides


avec mélange de bœuf et de porc hachés

Familiale











25 à 35 minutes

 Changer	 Changer
	
Dinde hachée	Beyond Meat®
250 g   500 g	2   4

 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) 



	
Mélange de bœuf et de porc hachés	Nouilles chow mein
250 g   500 g	200 g   400 g
	
Mélange de légumes	Bok choy de Shanghai
170 g   340 g	1   2
	
Gousses d'ail	Sauce hoisin
2   4	4 c. à soupe   8 c. à soupe
	
Sauce aux huîtres végétarienne	Beurre d'arachides
¼ tasse   ½ tasse	1   2
	
Sauce soya	Graines de sésame
1 c. à soupe   2 c. à soupe	7 g   14 g

**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, ajouter à une grande casserole 10 tasses d'eau et 1 c. à soupe de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de **bok choy** pour éliminer toute trace de saleté.)
- Couper les gros **fleurons de brocoli** en bouchées.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



## Préparer la sauce

- À un bol moyen, ajouter le **beurre d'arachides** et ½ **tasse** (¾ tasse) d'**eau tiède**. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajouter la **sauce soya**, la **sauce aux huîtres végétarienne** et la **sauce hoisin**. Bien mélanger en fouettant.

3



## Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**. Tournoyer la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter le **bok choy** et le **mélange de légumes**. **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Réserver dans une assiette.

4



## Cuire les nouilles

- Entre-temps, ajouter les **nouilles chow mein** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Égoutter et rincer à l'**eau tiède**.
- Retourner les **nouilles** à la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis remuer délicatement pour enrober.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole. Réserver.

5



## Cuire la viande

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **mélange de bœuf et de porc** à la poêle sèche.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*.
- Ajouter l'**ail** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **mélange de légumes** et la **sauce**. Bien mélanger.

6



## Terminer et servir

- Ajouter les **nouilles** à la poêle contenant la **viande** et les **légumes**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **nouilles** dans les assiettes.
- 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

## 5 | Cuire la viande

[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 la **dinde** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **mélange de bœuf et de porc**\*\*.

## 5 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que le **mélange de bœuf et de porc**, en défaisant les **galettes** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5 à 6 min\*\*.

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