



Nouilles de dinde aux oignons verts super rapides

avec sésame et ail

10 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://www.hellofresh.ca)

Changer



Boeuf haché
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Nouilles chow
mein
200 g | 400 g



Oignon vert
2 | 4



Graines de
sésame
9 g | 18 g



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



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



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



Pois sucrés
113 g | 227 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



Cuire les nouilles chow mein

- 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** à l'**eau bouillante**.
- Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Égoutter les **nouilles**, en réservant 1/4 tasse (1/2 tasse) d'**eau de cuisson**, puis les rincer à l'**eau tiède**. Remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer

- Émincer l'**oignon vert**.
- Couper les **pois sucrés** en deux sur la largeur.

3



Cuire la dinde

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- [Changer](#) | **Beyond Meat®**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**, la **purée d'ail**, les **graines de sésame**, la **moitié** des **oignons verts** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Transférer dans un bol moyen. Réserver.

4



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **pois sucrés**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.

5



Terminer et servir

- Dans la grande casserole contenant les **nouilles**, ajouter la **dinde**, les **pois sucrés**, la **sauce soya**, la **sauce hoisin** et l'**eau de cuisson réservée**. Bien mélanger.
- Répartir les **nouilles de dinde aux oignons verts** dans les bols.
- Parsemer du **reste** des **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 bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

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

3 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la **dinde**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en petits morceaux, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**.