



Nouilles à la sauce gochujang

avec dinde hachée et pois mange-tout

Épicée

20 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



Linguines
170 g | 340 g



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Pois mange-tout
56 g | 113 g



Gousses d'ail
2 | 4



Sauce aux huîtres végétarienne
¼ tasse | ½ tasse



Sauce au chili doux
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Gochujang
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Huile de sésame
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Graines de sésame
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 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Parer et couper les **pois mange-tout** en deux.
- À un bol moyen, ajouter la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **sauce au chili doux**, le **gochujang** et l'**huile de sésame**. Bien mélanger.

2



Cuire les nouilles

- 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 **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

3



Cuire les légumes

- Pendant que les **linguines** cuisent, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, les **carottes** et les **pois mange-tout**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette.

4



Cuire la dinde

[Changer](#) | **Bœuf haché**

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde** et l'**ail**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter les **légumes** et le **mélange de sauce**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

5



Terminer et servir

- Transférer le **mélange de viande** et de **légumes en sauce** dans la casserole contenant les **linguines**. Ajouter les **épinards**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **nouilles** dans les bols.
- 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

4 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, réduire la quantité d'**huile** à **½ c. à soupe** (1 c. à soupe), puis ajouter le **bœuf** à la poêle. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde**** . Égoutter et jeter l'excédent de gras, si désiré.

4 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire et le servir de la même façon que la **dinde**, en défaisant les **galettes** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, 5 à 6 min**.