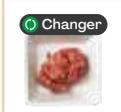




Bols de ramen au bœuf teriyaki super rapides

avec poivrons et pois sucrés

15 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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

Dinde hachée
250 g | 500 g



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 à une grande casserole 6 tasses (12 tasses) d'eau et ½ c. à thé (¼ 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**.
- Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Égoutter et rincer à l'eau tiède. Remettre les **nouilles ramen** dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer l'**oignon vert**.

3



Cuire le bœuf

Changez | **Dinde hachée**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ 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

- À la poêle antiadhésive, 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

- À 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**.

3 | Cuire la dinde

Changez | **Dinde hachée**

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

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