



Nouilles à la dinde caramélisée de sauce miel et ail avec pois mange-tout et graines de sésame

Épicée

20 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](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



Dinde hachée
250 g | 500 g



Carotte, en
julienne
56 g | 113 g



Pois mange-tout,
parés
113 g | 227 g



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



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



Purée de
gingembre et d'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Linguines
170 g | 340 g



Sauce aux
piments et à l'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Oignon vert
1 | 2



Graines de
sésame
9 g | 18 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 linguines

- Avant de commencer, ajouter dans 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.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :**
 - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 - Épicé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)
 - Très épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- 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.

4



Cuire les légumes

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois mange-tout** et les **carottes**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.

2



Préparer et mélanger la sauce

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, parer et couper les **pois mange-tout** en deux à la diagonale.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Dans un petit bol, mélanger la **sauce à l'ail et au miel**, la **sauce soya**, la **purée de gingembre et d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE**: Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

5



Assembler les nouilles

- Monter à feu élevé.
- Ajouter la **dinde**, les **nouilles** et le **reste du mélange de sauce** à la poêle.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **nouilles** soient enrobées et que les **légumes** soient légèrement croquants. (**CONSEIL** : Si les nouilles sont trop sèches, ajouter plus d'eau de cuisson réservée, 1 c. à soupe à la fois.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Griller les graines de sésame et cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche.
- Griller de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient légèrement dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Dans la poêle contenant les **graines de sésame**, ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) du **mélange de sauce**, puis **saler** et **poivrer**.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **dinde** commence à caraméliser.
- Transférer dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Répartir les **nouilles** dans les bols.
- Parsemer d'**oignons verts**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer et mélanger la sauce

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille d'un petit pois.

3 | Griller les graines de sésame et cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

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

3 | Griller les graines de sésame et cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

À la poêle contenant les **graines de sésame**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant et doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.