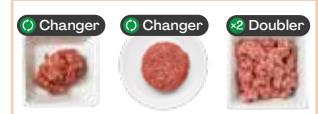




Nouilles sucrées-salées au bœuf et au porc avec salade de chou

Familiale

20 à 30 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

Dinde hachée 250 g | 500 g
Beyond Meat® 2 | 4
Mélange de bœuf et de porc hachés 500 g | 1000 g



- Mélange de bœuf et de porc hachés 250 g | 500 g
- Nouilles chow mein 200 g | 400 g
- Mélange pour salade de chou 170 g | 340 g
- Poivron 1 | 2
- Oignon vert 1 | 2
- Gousses d'ail 2 | 4
- Sauce aux huîtres végétarienne ¼ tasse | ½ tasse
- Sauce au gingembre 4 c. à soupe | 8 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



Préparer

- Dans une grande casserole, ajouter 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.
- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

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 les **nouilles** à l'**eau tiède**. Remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer délicatement pour enrober.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole.
- Réserver.

2



Cuire le mélange de bœuf et de porc

- 🔄 **Changer** | Dinde hachée
- 🔄 **Changer** | Beyond Meat®
- ✖2 **Doubleur** | Mélange de bœuf et de porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **mélange de bœuf et de porc**, la **moitié** de l'**ail** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **sauce aux huîtres**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Retirer du feu. **Saler et poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

5



Cuire la sauce

- Dans un petit bol, ajouter la **sauce au gingembre**, le **reste** de la **sauce aux huîtres** et 1/2 tasse (1 tasse) d'**eau**. **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans la poêle contenant les **poivrons**, ajouter le **mélange pour salade de chou** et la **sauce préparée**, puis porter à légère ébullition. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **mélange pour salade de chou** soit légèrement croquant.
- Retirer du feu.

3



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter à la poêle chaude 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et le **reste** de l'**ail**.
- Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter les **légumes**, la **sauce** et le **mélange de bœuf et de porc**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir les **nouilles** et la **sauce restante** 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 | Cuire la dinde

🔄 **Changer** | Dinde hachée

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter à la poêle chaude 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. Cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire le **mélange de bœuf et de porc****.

2 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 **Changer** | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire le **mélange de bœuf et de porc**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**.

2 | Cuire le mélange de bœuf et de porc

✖2 **Doubleur** | Mélange de bœuf et de porc

Si vous avez doublé le **mélange de bœuf et de porc**, cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf et de porc**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

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