



Bols de nouilles à la dinde au gingembre avec sauce teriyaki

15 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	 Changer
	
Boeuf haché 250 g 500 g	Beyond Meat® 2 4



	
Dinde hachée 250 g 500 g	Nouilles chow mein 200 g 400 g
	
Bok choy de Shanghai 3 6	Bébés épinards 56 g 113 g
	
Carotte, en julienne 56 g 113 g	Sauce teriyaki 4 c. à soupe 8 c. à soupe
	
Sauce aux huîtres végétarienne ¼ tasse ½ tasse	Graines de sésame 9 g 18 g
	
Oignon vert 1 2	Mélange d'épices moo shu 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

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 1 c. à soupe de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- 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 à l'**eau tiède**. Remettre les **nouilles** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis remuer délicatement pour enrober.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole. Réserver.

4



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter les **épinards** et le **mélange de viande**. Remuer pour enrober pendant 30 s, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Répartir les **nouilles** dans les assiettes.
- À l'aide de ciseaux, couper les **oignons verts** au-dessus.
- Parsemer de **graines de sésame**.

2



Préparer et cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Couper le **bok choy** en quartiers de 1,25 cm (½ po), sans détacher les feuilles et les tiges des pieds. (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de **bok choy** pour éliminer toute trace de saleté!)
- Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bok choy**, les **carottes** et **2 c. à soupe** d'**eau** (la même qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette.

3



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**, la **dinde** et le **mélange d'épices moo shu**. **Saler et poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter les **légumes**, la **sauce teriyaki**, la **sauce aux huîtres**, ½ tasse (½ tasse) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que la **sauce** soit chaude.

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 haché**, réduire l'**huile** à ½ c. à soupe (1 c. à soupe), puis ajouter le **bœuf** dans la poêle. Cuire le **bœuf** de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde****. Jeter l'excédent de gras, si désiré.

3 | Cuire le Beyond Meat®

Changer | **Beyond Meat®**

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

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