



Nouilles style chow mein de porc aux graines de sésame et aux arachides

avec pois sucrés

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	 Changer
Boeuf haché	Tofu
250 g 500 g	1 2

	
Porc haché	Nouilles chow mein
250 g 500 g	200 g 400 g

	
Sauce aux huîtres végétarienne	Sauce hoisin
¼ tasse ½ tasse	4 c. à soupe 8 c. à soupe

	
Poivron	Pois sucrés
1 2	113 g 227 g

	
Carotte, en julienne	Purée d'ail
56 g 113 g	1 c. à soupe 2 c. à soupe

	
Graines de sésame	Arachides, hachées
9 g 18 g	56 g 112 g

	
Huile de sésame	Sriracha
1 c. à soupe 2 c. à soupe	2 c. à thé 4 c. à thé

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 le porc aux graines de sésame et aux arachides

- 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.

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis le **porc**, les **arachides** et les **graines de sésame**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer le **porc** dans un grand bol, puis couvrir pour garder chaud.

4



Terminer les légumes

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **sauce hoisin**, la **purée d'ail**, la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **moitié** de la **sriracha** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu, puis **saler** et **poivrer**, au goût.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **pois sucrés**.

3



Commencer les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois sucrés**, les **carottes** et les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

5



Cuire les nouilles

- Entre-temps, ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, 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 le reste de l'**huile de sésame**, puis remuer délicatement pour enrober.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole. Réserver.

6



Terminer et servir

- Répartir les **nouilles**, les **légumes** et le **reste** de la **sauce de cuisson** dans les assiettes.
- Garnir de **porc aux graines de sésame et aux arachides**.
- Arroser du **reste** de la **sriracha**, si désiré.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

1 | Cuire le bœuf aux graines de sésame et aux arachides

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

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

1 | Cuire le tofu aux graines de sésame et aux arachides

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis le défaire en **morceaux** de la taille d'un pois. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et la moitié de l'**huile de sésame** à la poêle chaude, puis le **tofu**, les **arachides** et les **graines de sésame**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

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