



# Bols de nouilles au bœuf et au porc, et sauce arachides-gingembre

avec linguines et légumes

Familiale

20 à 30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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)

Dinde hachée  
250 g | 500 g



Mélange de bœuf et de porc hachés  
250 g | 500 g



Linguines  
170 g | 340 g



Poivron  
1 | 2



Bok choy de Shanghai  
2 | 4



Oignon rouge  
1 | 1



Arachides, hachées  
28 g | 56 g



Sauce au gingembre  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



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



Beurre d'arachides  
1 | 2



Bouillon de bœuf en poudre  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 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



## Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Séparer les **feuilles de bok choy** des **tiges**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Peler l'**oignon**, puis en couper la **moitié** (l'oignon entier) en tranches de 0,5 cm (¼ po).

4



## Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons**, les **poivrons**, le **bok choy** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. **Poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**. Bien mélanger.
- Cuire à couvert de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle avec précaution.

2



## Griller les arachides et préparer la sauce

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)
- Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **arachides** dans une assiette.
- Dans un bol moyen, ajouter le **beurre d'arachides** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau tiède**. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajouter la **sauce au gingembre**, la **sauce à l'ail et au miel** et la **moitié** du **bouillon de bœuf en poudre**. Bien mélanger en fouettant. Réserver.

5



## Cuire le bœuf et le porc

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **mélange de bœuf et de porc**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et du **reste** du **bouillon de bœuf en poudre**, puis **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*.
- Ajouter le **mélange de sauce**. Porter à légère ébullition.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude et qu'elle dégage son arôme.

3



## Cuire les linguines

- 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.

6



## Terminer et servir

- Ajouter le **mélange de viande** et les **légumes** dans la casserole contenant les **linguines**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **linguines** et les légumes soient bien chauds. (**CONSEIL** : Pour une sauce plus liquide, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)
- Répartir dans les assiettes les **linguines** et la **sauce restant** dans la casserole.
- Parsemer d'**arachides**.

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.

## 5 | Cuire la dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

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