



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

avec linguines et légumes

Familiale

25 à 35 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



Poulet haché

250 g | 500 g

○ Changer



Tofu

1 | 2



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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes

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 portions). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Séparer les **feuilles de bok choy**, 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 couper la **moitié** (l'oignon entier) en tranches de 0,5 cm (1/4 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 **1/4 tasse** (1/2 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

- [Changer](#) | **Poulet haché**
- [Changer](#) | **Tofu**
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 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 dé faisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter le **mélange de sauce**. Porter à légère ébullition.
- Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude et 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 **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau de cuisson**. Égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter le **mélange de viande** et les **légumes**. **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 les **linguines** et la **sauce restant** dans la casserole dans les bols.
- 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 le poulet

[Changer](#) | **Poulet haché**

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

5 | Cuire le tofu

[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** à la poêle chaude, puis le **tofu**. Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **porc**. 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.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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