



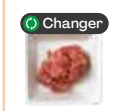
Khao soi de bœuf sans tracas super rapide

avec bouillon riche à la noix de coco et au cari

Repas 15 min

Épicée

15 minutes



Dinde hachée
250 g | 500 g

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)



Bœuf haché
250 g | 500 g



Nouilles chow mein
200 g | 400 g



Carotte
1 | 2



Jeunes épinards
113 g | 227 g



Oignon vert
1 | 2



Lait de coco
1 | 2



Échalotes frites
28 g | 56 g



Pâte de cari
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Bouillon de légumes en poudre
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange cumin-curcuma
1 1/2 c. à thé | 3 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 et cuire le bœuf

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Chauffer une grande casserole (la même casserole pour 4 portions) à feu élevé.
- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter à la casserole chaude ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, le **bœuf**, les **carottes** et le **mélange cumin-curcuma**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.

4



Terminer et servir

- Ajouter les **épinards**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter de l'eau, ¼ tasse à la fois.)
- Répartir les **nouilles** et le bouillon dans les bols.
- À l'aide de ciseaux, couper les **oignons verts** au-dessus.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

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

2



Préparer le bouillon

- Ajouter la **pâte de cari**, le **lait de coco**, le **bouillon en poudre**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre** et **3 tasses** (5 tasses) d'**eau**.
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, ouvrir l'emballage des **nouilles chow mein**. Avec les mains, desserrer les paquets de **nouilles** et les défaire, au besoin.

3



Cuire les nouilles

- Ajouter les **nouilles** à la casserole. Remuer pour enrober. Réduire à feu moyen. Cuire de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **nouilles** et les **légumes** soient tendres.

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

Pour 6 portions

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 | Préparer et cuire la dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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