



# Nouilles sucrées-salées au bœuf et au porc avec mélange de chou

Familiale

25 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



Nouilles chow  
mein

200 g | 400 g



Mélange pour  
salade de chou

170 g | 340 g



Poivron

1 | 2



Oignon vert

1 | 2



Gousses d'ail

2 | 4



Sauce aux huîtres  
végétarienne

¼ tasse | ½ tasse



Sauce au  
gingembre

4 c. à soupe |  
8 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



## Préparer

- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 portions).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



## Cuire le mélange de bœuf et de porc

🔄 [Changer](#) | [Poulet haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **mélange de bœuf et de porc**, la **moitié** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce aux huîtres**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*.
- Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

3



## Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et le **reste** de l'**ail**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.

4



## Cuire les nouilles

- Entre-temps, 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 les **nouilles** à l'**eau tiède**.
- Remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer délicatement pour enrober.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole.
- Réserver.

5



## Cuire la sauce

- Dans un petit bol, ajouter la **sauce au gingembre**, le **reste** de la **sauce aux huîtres** et ½ tasse (1 tasse) d'**eau**. **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans la poêle contenant les **poivrons**, ajouter le **mélange pour salade de chou** et la **sauce préparée**, puis porter à légère ébullition. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu.

6



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter les **légumes**, la **sauce** et le **bœuf**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir les **nouilles** et la **sauce restante** dans les bols.
- Parsemer d'**oignons verts**.

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.

## 2 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poulet haché](#)

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

## 2 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille d'un petit pois. Lorsque la poêle est chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**, la **moitié** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce d'huître**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit bien doré sur toute sa surface. Suivre la recette telle qu'elle est écrite.

\* 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).