



Nouilles à la dinde caramélisée de sauce miel et ail avec pois mange-tout et graines de sésame

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



Boeuf haché

250 g | 500 g

○ Changer



Tofu

1 | 2



Dinde hachée
250 g | 500 g



Carotte, en
julienne
56 g | 113 g



Pois mange-tout
113 g | 227 g



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



Sauce soya
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Purée de
gingembre et d'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Linguines
170 g | 340 g



Sauce aux piments
et à l'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Oignon vert
1 | 2



Graines de sésame
9 g | 18 g

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



Commencer les linguines

- Avant de commencer, porter une grande casserole d'eau salée à ébullition (les mêmes qtés pour 4 portions).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire de 10 à 13 min, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres, **mais** encore fermes sous la dent.
- Réserver $\frac{1}{4}$ **tasse** ($\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau de cuisson**.
- Égoutter les **linguines**, puis les remettre dans la casserole, hors du feu.

2



Préparer et mélanger la sauce

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, parer et couper les **pois mange-tout** en deux à la diagonale.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Dans un petit bol, mélanger la **sauce à l'ail et au miel**, la **sauce soya**, la **purée de gingembre et d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

3



Griller les graines de sésame et cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche.
- Griller de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient légèrement dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Dans la poêle contenant les **graines de sésame**, ajouter $\frac{1}{2}$ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) du **mélange de sauce**, puis **saler** et **poivrer**.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **dinde** commence à caraméliser.
- Transférer dans une assiette.

4



Cuire les légumes

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, les **pois mange-tout** et les **carottes**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**.

5



Terminer les linguines

- Monter à feu élevé. Dans la poêle, ajouter la **dinde**, les **nouilles** et le **reste du mélange de sauce**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **nouilles** soient enrobées et que les **légumes** soient légèrement croquants. (**CONSEIL** : Si les nouilles sont trop sèches, ajouter plus d'eau de cuisson réservée, 1 c. à soupe à la fois.)
- **Saler** et **poivrer**, si désiré.

6



Terminer et servir

- Répartir les **nouilles** 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 | Préparer et mélanger la sauce

🔄 [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

3 | Griller les graines de sésame et cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde****. Retirer et jeter l'excédent de gras, si désiré.

3 | Griller les graines de sésame et cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle contenant les **graines de sésame**, puis le **tofu**. 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.