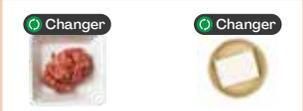




Bols de nouilles au bœuf et au porc, et sauce arachides-gingembre avec linguines et légumes

Familiale

25 à 35 minutes



Dinde hachée
250 g | 500 g



Tofu
1 | 2

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

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)



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



Linguines
170 g | 340 g



Mélange de légumes
170 g | 340 g



Oignon rouge
1/2 | 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 1/2 c. à soupe | 3 c. à soupe



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.
- Entre-temps, couper les **gros fleurons de brocoli** en bouchées.
- Peler et couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (¼ po).

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.

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.

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** et tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons**, le **mélange de légumes** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis 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 et couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

5



Cuire le bœuf et le porc

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

[Changer](#) | [Tofu](#)

- 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**, et **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.

6



Terminer et servir

- Ajouter les **linguines** et les **légumes** à la poêle contenant le **mélange de sauce**. **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 consistance plus légère, 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 le **reste de la sauce de cuisson** dans les assiettes.
- Parsemer d'**arachides**.

5 | Cuire la dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde hachée**, la cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **mélange de porc et de bœuf****.

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 de petits pois. Cuire le **tofu** de 6 à 7 min, en suivant les mêmes instructions que celles pour le **mélange de porc et de bœuf**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

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

Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR, pour nous faire part de vos commentaires.