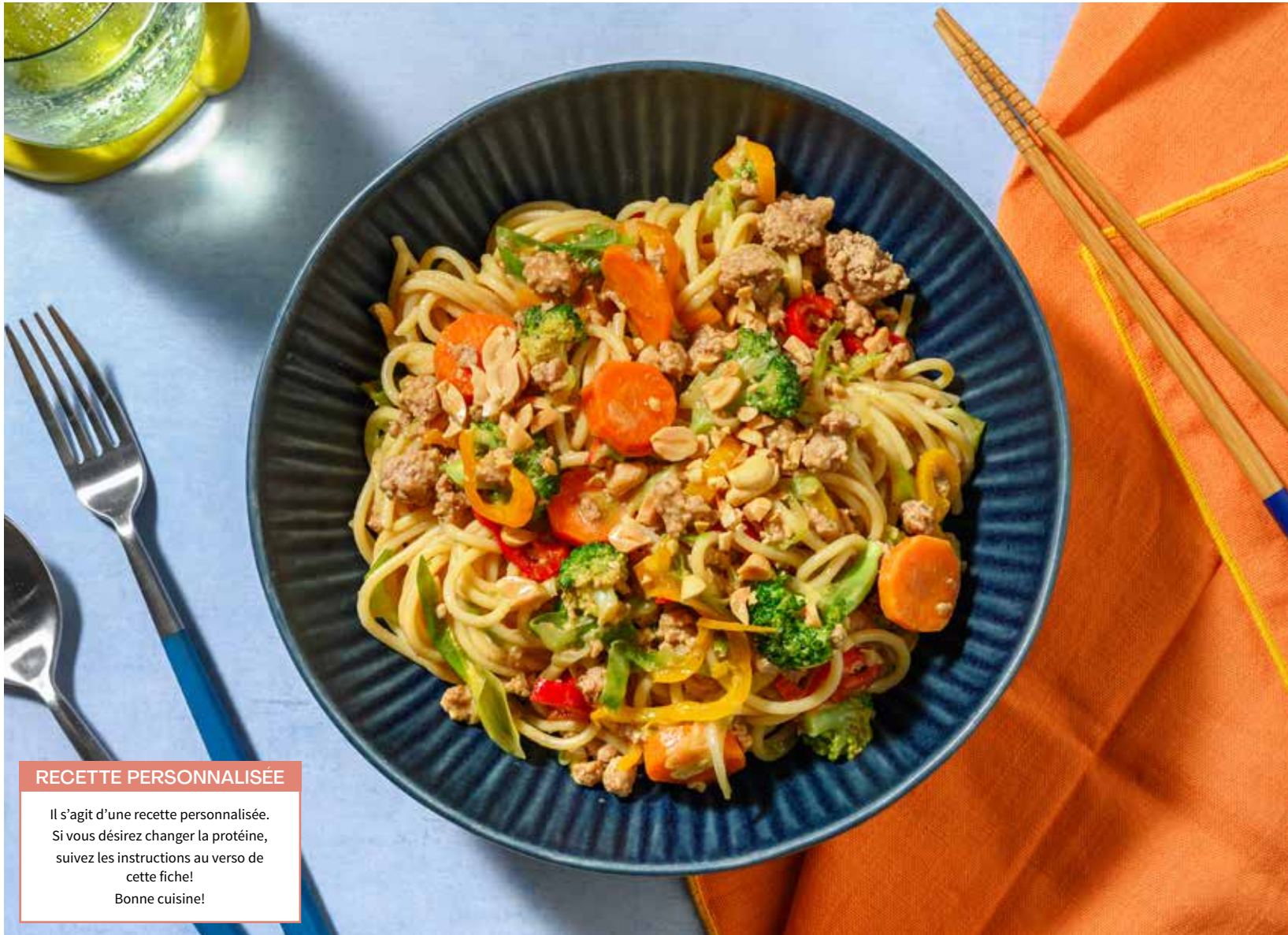


Nouilles au porc dans une sauce tahini-hoisin avec légumes mélangés et arachides

20 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Porc haché



Bœuf haché



Nouilles chow mein



Tahini



Sauce hoisin



Sauce aux piments
et à l'ail



Sauce soya



Mini poivrons



Mélange de légumes



Oignon vert



Arachides, hachées



Purée de gingembre
et d'ail

D'abord

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

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :

- Doux : **1 c. à thé** (2 c. à thé)
- Moyen : **2 c. à thé** (4 c. à thé)
- Épicé : **1 c. à soupe** (2 c. à soupe)

Matériel requis

Bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Tahini	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soya	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mini poivrons	1	
Mélange de légumes	170 g	340 g
Oignon vert	2	4
Arachides, hachées	28 g	56 g
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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.



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter la **purée de gingembre et d'ail** à la poêle. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer le **porc** dans une assiette.

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc**.



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **mélange de légumes**, **¼ tasse** (**½ tasse**) d'**eau** et **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire à couvert de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter les **oignons verts** et les **poivrons**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.



Préparer et mélanger la sauce

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **oignons verts** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **gros fleurons de brocoli** en bouchées. Dans un bol moyen, fouetter le **tahini**, la **sauce soya**, la **sauce hoisin** et **1 c. à soupe** de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Bien mélanger en fouettant.



Terminer les nouilles

- Pendant que les **légumes** cuisent, ajouter l'**eau de cuisson réservée** au bol contenant la **sauce**, puis fouetter jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.
- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **mélange de sauce et le porc**. Cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition.
- Ajouter les **nouilles**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **nouilles** soient enrobées et que la **sauce** épaississe.
- Saler** et **poivrer**, au goût.



Commencer les nouilles

- 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.
- Réserver **½ tasse** (⅔ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **nouilles** à l'aide d'une passoire.
- Rincer à l'**eau froide**, jusqu'à ce que les **nouilles** refroidissent.
- Réserver pour laisser égoutter.



Terminer et servir

- Répartir les **nouilles au porc** dans les bols.
- Parsemer d'**arachides**.

Le souper, c'est réglé!