

Nouilles au brocoli et au bœuf au sésame

avec carottes et oignons verts

Familiale

25-35 minutes



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!



Bœuf haché



Dinde hachée



Spaghettis



Fleurs de brocoli



Carotte, en julienne



Sauce hoisin



Sauce soja



Oignon vert



Mélange d'épices moo shu



Huile de sésame



Gousses d'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES MOO SHU

Ce succulent mélange rehaussera la saveur du boeu!

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.

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Spaghettis	170 g	340 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Sauce hoisin	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignon vert	1	2
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire les nouilles et le brocoli

- Ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 11 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **nouilles** soient presque tendres.
- Pendant que les **nouilles** cuisent, couper le **brocoli** en bouchées.
- Ajouter le **brocoli** et poursuivre la cuisson de 30 s à 1 min, jusqu'à ce qu'il soit vert vif.
- Réserver $\frac{1}{3}$ **tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **nouilles** et le **brocoli** à l'aide d'une passoire.



Cuire les carottes

- Dans la poêle contenant le **bœuf**, ajouter les **carottes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent légèrement.
- Ajouter la **sauce hoisin** et le **reste** de la **sauce soja**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **mélange** soit enrobé.
- Retirer la poêle du feu.



Préparer

- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Assembler les nouilles

- Remettre les **nouilles** et le **brocoli** dans la grande casserole, puis ajouter le **mélange de bœuf** et l'**eau de cuisson réservée**. (**CONSEIL** : Si elle est assez grande, ajouter plutôt les ingrédients dans la poêle.)
- Chauffer à feu moyen-élevé. Porter à légère ébullition, en remuant souvent.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, que les **nouilles** soient enrobées et que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Cuire le bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ **c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter l'**ail**, le **mélange d'épices moo shu**, la **moitié** de la **sauce soja**, la **moitié** des **oignons verts** et la **moitié** de l'**huile de sésame**. **Poivrer**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.

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



Terminer et servir

- Arroser les **nouilles** du **reste** de l'**huile de sésame**, puis remuer pour enrober.
- Répartir le **bœuf** et les **nouilles au brocoli** dans les bols.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!