



Nouilles à la dinde caramélisée de sauce miel et ail

avec pois mange-tout et graines de sésame

Rapido

Épicée

20 minutes

Changer



Poulet haché*

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2

Recette personnalisée

+ 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



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
1 c. à soupe | 2 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



Cuire les linguines

- 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.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :**
 - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 - Épicé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)
 - Très épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- 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

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis 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**, au goût.

2



Préparer et mélanger la sauce

- 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.)

5



Assembler les nouilles

- 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**, au goût.

3



Griller les graines de sésame et cuire la dinde

Changer | Poulet haché

Changer | Tofu

- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle chaude et 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 ½ **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.

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 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Griller les graines de sésame et cuire le poulet

Changer | Poulet haché

Si vous avez choisi le **poulet haché**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde****.

3 | Griller les graines de sésame et cuire le tofu

Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en suivant les mêmes directives que celles pour la **dinde**, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant.



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

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

*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.