



Nouilles sucrées-salées au bœuf et au porc avec mélange de chou

Familiale

25 à 35 minutes

Protéine personnalisable

+ 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

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Émincé protéiné à base de plantes

200 g | 400 g



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



Nouilles chow mein
200 g | 400 g



Mélange pour salade de chou
170 g | 340 g



Poivron
1 | 2



Oignon vert
1 | 2



Gousses d'ail
2 | 4



Sauce aux huîtres végétarienne
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sauce au gingembre
4 c. à soupe | 8 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



Faire bouillir l'eau et préparer

- Dans une grande casserole, ajouter 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.
- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Cuire le mélange de bœuf et de porc

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **mélange de bœuf et de porc**, la **moitié** de l'**ail** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **sauce aux huîtres**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Retirer du feu. **Saler et poivrer**.
- Transférer le **mélange de bœuf et de porc** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

3



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et le **reste** de l'**ail**.
- Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.

4



Cuire les nouilles

- Entre-temps, 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.
- Égoutter et rincer à l'**eau tiède**.
- Remettre les **nouilles** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer délicatement pour enrober.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole.
- Réserver.

5



Cuire la sauce

- Dans un petit bol, ajouter la **sauce au gingembre**, le **reste** de la **sauce aux huîtres** et ½ tasse (1 tasse) d'**eau**. **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans la poêle contenant les **poivrons**, ajouter le **mélange pour salade de chou** et la **sauce préparée**, puis porter à légère ébullition. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **mélange pour salade de chou** soit légèrement croquant.
- Retirer du feu.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter les **légumes**, la **sauce** et le **mélange de bœuf et de porc**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir les **nouilles** et la **sauce restante** 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

2 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

2 | Cuire l'émincé protéiné

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, et le servir de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir le **mélange de bœuf et de porc****.

** 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.