



# NOUILLES ET BŒUF HACHÉ À L'ASIATIQUE

Avec des légumes sautés et des cacahuètes croquantes



Gousse d'ail



Gingembre frais



Mélange de légumes asiatiques ✨



Nouilles



Sauce soja



Huile de sésame



Cumin en poudre



Coriandre en poudre



Bœuf haché épicé ✨



Cacahuètes

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Famille

À consommer dans les 3 jours

Ces nouilles sont prêtes en un rien de temps, mais ce n'est pas au détriment du goût de ce plat : Une vinaigrette à la sauce soja, à l'huile de sésame et au gingembre vient agrémenter les nouilles. La viande hachée, quant à elle, est épicée avec du cumin et de la coriandre. Une vraie explosion de saveurs asiatiques !

## BIEN COMMENCER

**USTENSILES :** casserole avec couvercle, poêle, petit bol, râpe et wok.  
Recette de nouilles et bœuf haché à l'asiatique : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les nouilles.
- Émincez l'**ail** et râpez finement le **gingembre** ★.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu vif dans le wok et faites sauter le **mélange de légumes** al dente, soit 10 à 12 minutes. Salez et poivrez.



### 3 CUIRE ET MÉLANGER

- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites revenir l'**ail**, le **cumin** et la **coriandre** 1 minute à feu moyen-vif.
- Ajoutez le **bœuf haché**, salez et poivrez, puis faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.
- Ajoutez les **nouilles**, la **vinaigrette** et le **bœuf haché** au wok, puis mélangez le tout aux **légumes**.



### 2 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

- Pendant ce temps, ajoutez les **nouilles** à la casserole, couvrez, faites-les cuire al dente 2 minutes, puis égouttez-les. Réservez-les sans couvercle.
- Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez 10 ml de **sauce soja**, 1 cc d'**huile de sésame** par personne, le vinaigre balsamique noir, le **gingembre**, le sucre et l'huile de tournesol pour faire une vinaigrette.



### 4 SERVIR

- Servez le plat et garnissez avec les **cacahuètes**.

★ **CONSEIL :** Si vous n'avez pas de râpe, épluchez le gingembre, puis émincez-le.

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Mélange de légumes asiatiques (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Nouilles (g) 1	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml) 1) 6	10	20	30	40	50	60
Huile de sésame (cc) 11	1	2	3	4	5	6
Cumin en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Coriandre en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché épicé (g) *	100	200	300	400	500	600
Cacahuètes (g) 5) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4144 / 991	907 / 217
Lipides (g)	45	10
Dont saturés (g)	11,4	2,5
Glucides (g)	93	20
Dont sucres (g)	16,2	3,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	48	11
Sel (g)	3,2	0,7

#### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 5) Arachide 6) Soja 11) Sésame  
Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame

📌 **CONSEIL :** Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez alors 60 g de nouilles par personne. Vous pouvez incorporer les nouilles restantes dans une soupe le lendemain.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



#HelloFresh



SEMAINE 35 | 2019