



# Nouilles et bœuf haché à l'asiatique

servies avec des légumes sautés et des cacahuètes croquantes

**RAPIDO** 20 min. • À consommer dans les 3 jours



**RAPIDO**



Gousse d'ail



Gingembre frais



Mélange de légumes



Nouilles



Sauce soja



Huile de sésame



Graines de cumin moulues



Coriandre en poudre



Bœuf haché épicé



Cacahuètes salées

## Ingrédients de base

Huile d'olive, Vinaigre balsamique noir, Sucre, Huile de tournesol, Poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, petit bol, wok, râpe

## 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* (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
Graines de cumin moulues (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 salées (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)	½/½	1	<1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cc)	1	2	3	4	5	6

À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4148 /992	908 /217
Lipides total (g)	45	10
Dont saturés (g)	11,3	2,5
Glucides (g)	94	21
Dont sucres (g)	16,5	3,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	47	10
Sel (g)	4,4	1,0

## Allergènes :

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

## Contact

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



## 1. Faire sauter les légumes

- Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle pour les **nouilles**.
- Écrasez l'**ail** ou coupez-le finement et râpez le **gingembre** à l'aide d'une râpe fine (voir CONSEIL).
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu vif dans un wok et faites-y sauter le **mélange de légumes** 10 à 12 minutes 'al dente'. Salez et poivrez.

**CONSEIL** : Inutile de peler le gingembre. Mais si vous n'avez pas de râpe, dans ce cas, épluchez-le et coupez-le très fin.



## 3. Faire cuire et mélanger

- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'**ail**, le **cumin en poudre** et la **coriandre moulue** 1 minute à feu moyen-vif.
- Ajoutez la **viande**, émiettez-la, salez et poivrez et faites cuire 3 minutes.
- Ajoutez les **nouilles**, la vinaigrette et la **viande hachée** au wok et mélangez-les aux **légumes**.



## 2. Préparer la vinaigrette

- Pendant ce temps, ajoutez les **nouilles** (voir CONSEIL) à l'eau bouillante et laissez cuire à couvert 2 minutes. Égouttez-les. Laissez évaporer sans couvercle.
- Entre temps, dans un petit bol, mélangez 10 ml de **sauce soja** et 1 cc d'huile de sésame, le vinaigre balsamique noir, le **gingembre**, le sucre et l'huile de tournesol pour faire une vinaigrette.

**CONSEIL** : Ce plat est calorique. Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez 70 g de nouilles par personne et ajoutez le reste à une soupe par exemple. Dans ce cas, laissez-les cuire 3 minutes avec.



## 4. Servir

- Servez le plat dans les assiettes et parsemez des **cacahuètes salées**.

**Bon appétit !**