



NOUILLES ASIATIQUES AU BŒUF HACHÉ ÉPICÉ

Avec des légumes sautés et des cacahuètes salées



CACAHUËTES

Saviez-vous que les cacahuètes poussent sous la terre ? Lorsque les fleurs jaunes de la plante ont fleuri, le fruit poursuit son développement dans le sol. Il faut donc toujours le chercher un peu !



Gousse d'ail



Gingembre frais



Mélange de légumes ✨



Nouilles



Sauce soja



Huile de sésame



Cumin moulu



Coriandre moulue



Bœuf haché épicé ✨



Cacahuètes salées

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Sans lactose

Consommer dans les 3 jours

Prêtes en un rien de temps, ces nouilles n'en sont pas moins délicieuses. La vinaigrette à base de sauce soja, d'huile de sésame, de gingembre et de vinaigre vous offre une bonne base. Et le hachis, épicé avec du cumin et de la coriandre, vient compléter ce petit festin.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : casserole avec couvercle, poêle, petit bol, râpe fine et wok.
Recette de nouilles asiatiques au bœuf haché épicé : c'est parti !



1 PRÉPARER ET SAUTER AU WOK

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les nouilles.
- Émincez ou écrasez l'**ail** et râpez finement le **gingembre** à l'aide de la râpe ★.
- 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, battez 10 ml de **sauce soja** et 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 :** Il n'est pas nécessaire d'éplucher le gingembre. Si vous n'avez pas de râpe, épluchez-le quand même, 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 : chou chinois, pak-choï, carotte et sugar snaps (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 moulu (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Coriandre moulue (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 | 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 | Au goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4084 / 976 | 894 / 214 |
| Lipides (g) | 45 | 10 |
| Dont saturés (g) | 11,4 | 2,5 |
| Glucides (g) | 92 | 20 |
| Dont sucres (g) | 11,9 | 2,6 |
| Fibres (g) | 8 | 2 |
| Protéines (g) | 47 | 10 |
| Sel (g) | 2,6 | 0,6 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 6) Soja 11) Sésame
Peut contenir des traces de : 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

📌 **CONSEIL :** Vous n'avez pas besoin de toutes les cacahuètes du sachet. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique ou que vous êtes un gros mangeur, vous pouvez toutes les utiliser.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !