



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

Sans lactose

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 : Vous n'avez pas besoin de toutes les cacahuètes du sachet. Cependant, si vous ne surveillez pas votre apport calorique ou que vous êtes un gros mangeur, vous pouvez les ajouter toutes au plat.

1 À 6 PERSONNES INGREDIENTS

	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)	4136 / 989	905 / 216
Lipides (g)	45	10
Dont saturés (g)	11,4	2,5
Glucides (g)	93	20
Dont sucres (g)	16,3	3,6
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	48	10
Sel (g)	3,0	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Arachide 6) Soja 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame

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

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.

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

