

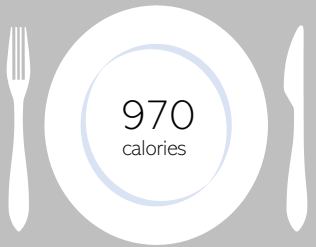


# Nouilles au bœuf et sésame



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

## INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



970  
calories

## ACCOMPAGNEMENT

Nouilles aux légumes

## À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

## INGRÉDIENTS

- 600 grammes de bœuf haché maigre
- 1 poivron couleur, en dés
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 oignon, haché fin
- 30 grammes de gingembre, haché
- 1 bouquet de persil, haché
- 60 ml de sauce soya
- 60 ml de sauce hoisin
- 450 grammes de nouilles de Shanghai
- 30 grammes de graines de sésame
- 1 contenant d'épices Indonésiennes

## INSTRUCTIONS

Porter une casserole d'eau salée à ébullition.

Hacher finement le persil, l'ail, l'oignon, le gingembre et en rondelles les poivrons.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen, ajouter 1/2 de l'ail, 1/2 du gingembre et cuire 30 secondes. Ajouter les sésames, une pincée du mélange d'épices, cuire 2 minutes, transférer et réserver la poêle.

À la casserole d'eau bouillante, ajouter les nouilles, cuire 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente, égoutter, arroser d'huile et réserver au chaud.

Dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter le bœuf haché, le mélange d'épices restants, sel et poivre. Cuire 5 minutes, transférer et réserver la poêle.

Dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile à feu moyen, ajouter les oignons, l'ail restant, le gingembre restant, cuire 1 minute, ajouter les poivrons, 4 c. à s. d'eau, couvrir et cuire 5 minutes, Saler et poivrer.

À la poêle de légumes, ajouter les nouilles, le bœuf, la sauce hoisin, la sauce soya et bien mélanger.

Monter les assiettes en répartissant le bœuf, les nouilles et garnir avec les sésames aux épices et le persil.

## TEMPS

20

## RÉSULTAT

4



bon appétit