



Salade de nouilles et boulettes de bœuf aux cacahuètes

Avec du bimi et une vinaigrette orientale



SYNERA TINTO

Le tempranillo, à partir duquel ce vin rouge est produit, s'accorde étonnamment bien avec les plats de viande d'origine indonésienne, comme ces boulettes.



Hachis de bœuf épicé à l'orientale ✨



Champignons ✨



Cacahuètes salées



Sauce soja



Oignon rouge



Piment rouge ✨



Nouilles



Bimi ✨

Total : 20-25 min.

Original

Beaucoup d'opérations

Family

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Pour ce plat, vous allez préparer vos propres boulettes. Avec une touche HelloFresh, bien entendu : l'incorporation de cacahuètes salées. Quant à la salade de nouilles, elle sera accompagnée de bimi croquant et de champignons cuits.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Bol, casserole avec couvercle, saladier, wok ou sauteuse et feuille d'aluminium.

Recette de **salade de nouilles et boulettes de boeuf aux cacahuètes** : c'est parti !



1 PRÉPARER LA MARINADE

Hachez finement les **cacahuètes**. Dans le bol, préparez la marinade avec la moitié de la **sauce soja**, la moitié de l'huile de tournesol, la moitié du vinaigre de vin blanc et la moitié du miel, puis poivrez. Ajoutez les **cacahuètes** et le **hachis de boeuf épicé** et mélangez le tout. Réservez ensuite au réfrigérateur.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pour les nouilles et le bimi, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Découpez l'**oignon rouge** en demi-rondelles très fines. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Découpez les **champignons** en quartiers, et les plus gros éventuellement en petits morceaux.



3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le saladier, préparez la vinaigrette avec le reste de **sauce soja**, de vinaigre de vin blanc et de miel. Salez et poivrez. Coupez le bimi de 2 cm à partir du pied.



4 CUIRE LES NOUILLES ET LE BIMBI

Dans la casserole couverte, faites cuire les **nouilles** et le **bimi** en même temps pendant 4 à 5 minutes. Ensuite, égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et mélangez-les à la vinaigrette dans le saladier.



5 FORMER LES BOULETTES

Pendant ce temps, formez 4 boulettes par personne avec le **hachis de boeuf** mariné. Faites chauffer le reste de l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu vif et faites-y dorer les **boulettes marinées** sur tous les côtés pendant 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Ensuite, réservez le jus de viande à part et les boulettes dans une feuille d'aluminium. Faites maintenant cuire l'**oignon rouge**, le **piment rouge** et les **champignons** 3 minutes de plus.



6 SERVIR

Mélangez les boulettes, l'**oignon rouge**, le **piment rouge** et les **champignons** aux **nouilles** et au **bimi** dans le saladier, puis assaisonnez de poivre et de sel. Servez le plat sur des assiettes creuses ou dans des bols et versez le jus des **boulettes** par-dessus.

★ CONSEIL

Si vous manquez de temps, vous pouvez aussi cuire le hachis avec l'oignon rouge et les champignons tout en le détachant.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Cacahuètes salées (g) 5) 22)	10	20	30	40	50	60
Sauce soja (ml) 1) 6) 19)	10	20	30	40	50	60
Hachis de boeuf épicé à l'orientale (g) *	120	240	360	480	600	720
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons (g)	100	200	300	400	500	600
Bimi (g) *	50	100	150	200	250	300
Nouilles (g) 1) 20)	70	140	200	270	340	400
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc*(cc)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3531 / 844	589 / 141
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	11,3	1,9
Glucides (g)	67	11
Dont sucres (g)	9,5	1,6
Fibres (g)	6,4	1
Protéines (g)	52	9
Sel (g)	2,5	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 6) Soja

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Noix

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 22 | 2017

