

Bol de nouilles au bœuf et au brocoli



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
10 min	20 min	4 portions de 1 1/2 tasse (375 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 300 g de linguines (1/3 d'un paquet de 900 g), non cuits
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 lb (500 g) de bifteck de surlonge, en tranches minces
- 1 tasse de bouquets de brocoli
- 1 tasse de carottes (environ 2 carottes moyennes), en rondelles
- 1/2 tasse de bouillon de bœuf
- 1/3 tasse de sauce hoisin
- 1/4 tasse de vinaigrette Balsamique *Kraft*
- 1 c. à soupe de gingembre frais haché ou 1/2 cuillerée à thé de gingembre moulu

ce qu'il faut faire

Faire cuire les pâtes dans une grande casserole en suivant les directives sur l'emballage. Entre-temps, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé dans une grande poêle antiadhésive, puis y mettre le bœuf, le brocoli et les carottes; cuire en remuant pendant 4 min. ou jusqu'à ce que la viande soit dorée.

Ajouter le bouillon, la sauce hoisin, la vinaigrette et le gingembre; mélanger. Couvrir. Réduire le feu à moyen-faible; laisser mijoter 3 min. ou jusqu'à ce que les légumes soient juste croquants, en remuant de temps à autre.

Égoutter les pâtes; les retourner à la casserole. Ajouter le mélange de viande; mélanger légèrement.

Top

Trucs culinaires

Nutrition

Une touche d'éclat

Garnir avec 3 cuillerées à soupe d'arachides hachées au moment de servir.

Substitut

Au lieu du brocoli et des carottes, utilisez les légumes frais que vous avez sous la main, par exemple des poivrons ou des oignons.

PORTIONS

4 portions de 1 1/2 tasse (375 ml) chacune

Information nutritionnelle

Portion 4 portions de 1 1/2 tasse (375 ml) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	590
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	18g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	3g
---------------------------	----

Cholestérol	55mg
--------------------	-------------

Sodium	900mg
---------------	--------------

Glucides	70g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	5g
---------------------	----

Sucres	4g
--------	----

Protéines	37g
------------------	------------

Vitamine A	50 %VQ
------------	--------

Vitamine C	20 %VQ
------------	--------

Calcium	4 %VQ
---------	-------

Fer	40 %VQ
-----	--------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.

Top