

LO MEIN FACILE AU BOEUF HACHÉ ET BROCOLI



225 g (8 onces) de nouilles Lo Mein ou des spaghettis
3 tasses de bouquets de brocoli frais
1 livre (450 g) bœuf haché maigre
1 c. à soupe de flocons d'oignons séchés
2 gousses d'ail, hachées
1 1/2 tasse de carottes en julienne ou râpé

Pour la sauce:

1/4 tasses de cassonade
1/4 tasse de sauce soya
2 c. à soupe de sauce Hoisin
2 c. à thé d'huile de sésame
1/2 c. à thé de gingembre moulu
1/4 c. flocons de piment rouge broyés

Pour la sauce:

-Fouetter ensemble la cassonade, la sauce soya, la sauce Hoisin, l'huile de sésame, le gingembre moulu et les flocons de piment rouge. Réservez

-Dans une grande casserole d'eau bouillante, faire bouillir les spaghettis selon les instructions sur l'emballage. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson des nouilles, ajouter les bouquets de brocoli à l'eau bouillante. Égoutter une fois terminé.

-Pendant ce temps, dorer le bœuf haché dans une grande poêle à feu moyen-vif. Lorsque la viande est presque entièrement dorée, ajoutez les flocons d'oignon séchés, l'ail émincé et les carottes râpées et faites cuire jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et que les carottes soient tendres, en remuant fréquemment.

-Ajouter les spaghettis cuits et le brocoli, puis verser la sauce.

-Mélanger pour enrober le tout de sauce et cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que la sauce soit bien chaude

-Servir.

Publié par [Le coin recettes de Jos](#)