



Nouilles sautées à l'indonésienne

avec œufs frits et échalotes frites

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Porc haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Œuf
2 | 4



Nouilles chow
mein
200 g | 400 g



Poivron
1 | 2



Bok choy de
Shanghai
1 | 2



Mélange pour
salade de chou
170 g | 340 g



Oignon vert
2 | 2



Échalotes frites
28 g | 56 g



Sauce aux huîtres
végétarienne
¼ tasse | ½ tasse



Sauce soya
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce au chili
doux
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** (la même qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté.)
- Émincer les **oignons verts**.

2



Préparer la sauce

- + Ajouter | **Porc hache**
- Dans un petit bol, **mélanger la sauce aux huîtres végétarienne, l'huile de sésame, la sauce soya, la sauce au chili doux** et ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre**.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et le **mélange de salade de chou**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.
- Ajouter le **bok choy** et la **sauce** contenus dans le petit bol.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.

4



Cuire les œufs

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile**, puis craquer et ajouter les **œufs**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- **Saler et poivrer**.
- Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **blancs d'œufs** se figent**. (**REMARQUE** : Les jaunes d'œufs seront encore liquides.)

5



Cuire les nouilles

- + Ajouter | **Porc hache**
- Ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Égoutter et rincer à l'**eau tiède**.
- Remettre les **nouilles** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer délicatement pour enrober.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole.
- Ajouter les **légumes** et la **sauce**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **nouilles sautées** dans les bols. Garnir des **œufs frits**.
- Parsemer d'**oignons verts** et d'**échalotes frites**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Cuire le porc

+ Ajouter | **Porc hache**

Si vous avez ajouté le **porc**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler et poivrer**. Transférer le **porc** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 3.

5 | Cuire les nouilles

+ Ajouter | **Porc hache**

Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter le **porc**, les **légumes** et la **sauce**, puis bien mélanger.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).