



Chow mein au tofu et aux légumes

avec des rubans d'œufs

40 minutes



Nouilles chow
mein
200 g | 400 g



Tofu
1 | 2



Mélange de
champignons
200 g | 400 g



Oignon vert
1 | 2



Sauce au
gingembre
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



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



Œuf
2 | 4



Bok choy de
Shanghai
1 | 2



Poivron
1 | 2



Sauce aux huîtres
végétarienne
¼ tasse | ½ tasse



Fécule de maïs
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mélange d'épices
moo shu
½ c. à soupe |
1 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire les œufs

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau chaude (la même qté pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter les **œufs** dans un bol. **Salier et poivrer**, puis fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-doux.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis fondre en tournoyant. Ajouter les **œufs**. Ne pas remuer! Cuire à couvert de 3 à 5 min, jusqu'à ce que l'**omelette** soit figée**.
- Retirer du feu. À l'aide d'une spatule, décoller délicatement les rebords, puis transférer l'**omelette** sur une planche à découper. Réserver.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



Préparer

- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). À l'aide d'un tamis, rincer le **bok choy** pour éliminer toute trace de saleté.
- Éviter, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Trancher les **champignons**. Émincer les **oignons verts**.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter le **tofu**, la **féculé de maïs**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **mélange d'épices moo shu** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Bien mélanger.
- Dans un autre bol, mélanger la **sauce au gingembre**, la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **moitié de l'huile de sésame** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**.

3



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis les transférer dans un autre bol.
- Ajouter à la poêle **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de pendant 1 min, en remuant souvent.
- Ajouter le **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer dans le bol contenant les **champignons**. **Salier et poivrer**. Couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



Cuire le tofu

- Réduire à feu moyen. Dans la même poêle, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. (**REMARQUE** : Laisser tout excès de féculé de maïs et d'assaisonnement dans le bol et le jeter. Pour 4 pers., cuire le **tofu** en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler le **tofu** de 7 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.

5



Cuire les nouilles

- Entre-temps, ajouter les **nouilles chow mein** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Égoutter et rincer les **nouilles** à l'**eau tiède**.
- Remettre les **nouilles** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis remuer délicatement pour enrober.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole.
- Réserver.

6



Préparer la sauce et servir

- Ajouter la préparation de **sauce** à la poêle (celle de l'étape 2). Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.
- Rouler fermement l'**omelette** et la trancher en **rubans d'œufs** de 0,3 cm (⅛ po). (**CONSEIL** : Si les rubans sont trop longs, les couper en deux sur la largeur.)
- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter les **légumes** et le **mélange de tofu et de sauce**. **Salier et poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir les **nouilles** et la **sauce restant** dans la casserole dans les assiettes.
- Parsemer de **rubans d'œufs** et d'**oignons verts**.

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