



Poulet façon chow mein

avec mélange de légumes

Rapide et frais

Épicée

25 minutes



Filets de poitrine de poulet
2 | 4
310 g | 620 g



Oignon vert
2 | 4



Poivron
1 | 2



Bok choy de Shanghai
2 | 4



Gingembre
30 g | 30 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



Nouilles chow mein
200 g | 400 g



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



Noix de cajou, hachées
56 g | 112 g

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.
- Ajouter **10 tasses d'eau chaude** dans une grande casserole. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- En attendant que l'**eau bouille**, émincer **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) des **morceaux verts des oignons verts**.
- Couper le **reste** des **oignons verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis hacher finement ou râper **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gingembre**.
- Dans un grand bol, mélanger la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **sauce soya**, la **sauce au chili doux** et 1/4 tasse (1/2 tasse) d'eau.

4



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, le **reste** de l'**huile de sésame**, les **morceaux d'oignons verts** et le **gingembre**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **poivrons** et le **bok choy**. **Saler** et **poivrer**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.

† L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2



Cuire les nouilles

- 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.
- À l'aide d'une passoire, égoutter et rincer les **nouilles** à l'**eau froide**, en remuant pour les séparer, jusqu'à ce qu'elles aient refroidi.
- Laisser les **nouilles** dans la passoire pour les égoutter.

5



Assembler les nouilles

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **poulet** et la **sauce**. Porter la **sauce** à légère ébullition.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **nouilles**. **Poivrer**.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **nouilles** soient bien chaudes et enrobées de **sauce**.

3



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant ce temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis le **poulet**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer le **poulet** dans le grand bol contenant la **sauce**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Répartir les **nouilles** dans les bols.
- Parsemer d'**oignons verts émincés** et de **noix de cajou**.