



Bol de nouilles aux crevettes et au poulet

avec haricots verts et bok choy

Spécial sauté

Épicé

35 minutes



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



Fécule de maïs
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Nouilles chow mein
200 g | 400 g



Haricots verts
170 g | 340 g



Crevettes
285 g | 570 g



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



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



Mélange d'épices moo shu
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bok choy de Shanghai
2 | 4



Gousses d'ail
2 | 4



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



Oignon vert
1 | 2

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



Cuire le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
 - Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
 - Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
 - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Lorsque l'eau bouillira, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices moo shu**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer le **poulet** en une seule couche. Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

2



Préparer et faire la sauce

- Entre-temps, parer, puis couper les **haricots** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Détacher les **feuilles de bok choy**, puis les couper 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**.
- Dans un bol moyen, fouetter la **sauce soya**, la **sauce au chili doux**, la **moitié** de la **fécule de maïs** (toute la qté pour 4 pers.) et $\frac{3}{4}$ **tasse** (1 $\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau**. Réserver.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices moo shu**, puis **saler** et **poivrer**.

4



Cuire les légumes

- Dans la même poêle, ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis les **haricots**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Ajouter le **bok choy**, l'**ail** et la **moitié** des **oignons verts**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **sauce**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.
- 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.

3



Cuire les crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis les **crevettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes.) Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

5



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **nouilles chow mein**, ajouter les **crevettes** et la **sauce**. Bien mélanger.
- Répartir les **nouilles aux crevettes** dans les bols.
- Garnir de **poulet**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

* 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.