



# Nouilles au tofu style satay avec légumes verts sautés

Végé

30 minutes

Changer



Filets de poitrine  
de poulet •  
310 g | 620 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)



Tofu  
1 | 2



Nouilles chow  
mein  
200 g | 400 g



Bok choy de  
Shanghai  
2 | 4



Carotte  
1 | 2



Beurre  
d'arachides  
1 | 2



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



Sauce aux huîtres  
végétarienne  
¼ tasse | ½ tasse



Miel  
2 | 4



Lime  
1 | 1



Gousses d'ail  
2 | 4



Oignon vert  
2 | 4

**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.
- Les cubes de tofu sont délicieux quand leurs côtés sont bien dorés et croustillants. Pour y arriver, séchez bien les cubes de tofu avec un essuie-tout.

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** (la même qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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.
- Émincer les **oignons verts**.
- Épilucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



## 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.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **nouilles** à l'aide d'un tamis. Rincer sous l'**eau chaude**.
- Remettre les nouilles dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis remuer délicatement pour enrober.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole.
- Réserver.

♦ 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



## Préparer et cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Filets de poitrine de poulet](#)

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, percer le **tofu** sur tous les côtés. Couper le **tofu** en cubes de 1,25 cm (½ po). **Saler et poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 6 à 7 min, en retournant les cubes à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés sur tous les côtés. (**CONSEIL** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Réserver le **tofu** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

3



## Cuire les légumes

- Réduire à feu moyen.
- Dans la même poêle, ajouter les **carottes** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'eau ait été absorbée.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail** et le **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer les **légumes** dans l'assiette contenant le **tofu**.

5



## Préparer la sauce et assembler les pâtes

- Dans un grand bol, fouetter le **beurre d'arachides**, l'**eau de cuisson réservée** et le **miel**, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajouter la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **sauce soya** et le **jus de lime**.
- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter les **légumes**, le **tofu** et la **sauce**, puis bien mélanger.

6



## Terminer et servir

- Répartir les **nouilles au tofu et aux légumes** dans les bols.
- Arroser de la **sauce restant** dans le bol.
- Parsemer d'**oignons verts**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

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

## 2 | Préparer et cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Filets de poitrine de poulet](#)

Si vous avez choisi les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poitrine de poulet**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.