



Nouilles sautées à l'indonésienne

avec œufs frits et échalotes frites

Végé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



Poitrine de poulet en dés*
310 g | 620 g

+ Ajouter



Crevettes
285 g | 570 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



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 | Crevettes

- 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

+ Ajouter | Poitrine de poulet en dés

- 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 | Poitrine de poulet en dés

- 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

+ Ajouter | Crevettes

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

2 | Préparer la sauce et cuire les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter à l'aide d'un tamis, puis les sécher à l'aide d'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 **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Retirer du feu et transférer les **crevettes** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 3.

3 | Cuire les légumes et le poulet

+ Ajouter | Poitrine de poulet en dés

Si vous avez ajouté la **poitrine de poulet en dés**, la sécher à l'aide d'essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **poitrine de poulet** avec les **légumes**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir et que le **poulet** soit entièrement cuit**. Poursuivre à l'étape suivante tel qu'indiqué.

5 | Cuire les nouilles

+ Ajouter | Poitrine de poulet en dés

Ajouter le **poulet**, les **légumes** et la **sauce** à la casserole avec les **nouilles**, puis bien mélanger.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Garnir les bols de **crevettes**.

* 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.