



# Chow mein au tofu et aux légumes

avec des rubans d'œufs

Spécial Végé

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Cuire les œufs

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

- Ajouter les **œufs** dans un bol moyen. **Saler 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.

4



### 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.
- Transférer dans un autre grand bol.
- Ajouter à la poêle **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire 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**. **Saler et poivrer**. Couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

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

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.
- Évider, 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 **fécule 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 petit 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**.

5



### 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 fécule de maïs et d'assaisonnement dans le sac 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.

3



### 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.
- 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 **sauce préparée**. 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**. **Saler 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**.