



# Nouilles sautées à l'indonésienne

## avec œufs frits et échalotes frites

Végé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



Boeuf haché

250 g | 500 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://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

- 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 | **Bœuf haché**

- 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.)
- **Salier** 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 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

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

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

## 2 | Cuire le bœuf et les légumes

+ Ajouter | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, lorsque la poêle est chaude, ajouter le **bœuf** avec les **poivrons** et le **mélange de salade de chou**. **Salier** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **bœuf** soit entièrement cuit\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

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