



Nouilles aux crevettes à la sauce aux arachides façon Yakisoba

avec porc au chili doux et légumes sautés

Spécial sauté

Épicé

35 minutes



Filet de porc
340 g | 680 g



Crevettes
285 g | 570 g



Nouilles chow
mein
200 g | 400 g



Bok choy de
Shanghai
2 | 4



Carotte, en
julienne
56 g | 113 g



Poivron
1 | 2



Oignon vert
2 | 4



Mélange
mirin-soya
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Sauce aux huîtres
végétarienne
¼ tasse |
½ tasse



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



Arachides,
hachées
28 g | 56 g



Mélange d'épices
moo shu
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



Commencer la préparation et saisir le porc

- 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.
- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. S'il est entier, le couper en **2 morceaux** (4 morceaux) **égaux** sur une autre planche à découper. Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices moo shu**, puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Le porc finira de cuire à une autre étape.)

2



Rôtir le porc et terminer la préparation

- Pendant que le **porc** saisit, recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Séparer 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.)
- Transférer le porc sur la plaque à cuisson préparée. Étendre la **moitié** de la **sauce au chili doux** sur le **porc**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Jeter avec précaution le gras de la poêle.

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 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 les **nouilles**.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole. Réserver.

4



Cuire les crevettes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **mélange d'épices moo shu**.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude. Tournoyer la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Ajouter les **crevettes**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion et en décollant les morceaux brunis au fond de la poêle, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

5



Cuire les légumes

- Lorsque le **porc** sera cuit, le retirer du four, puis le transférer sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer de 4 à 5 min avant de trancher.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**, les **carottes** et le **bok choy**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **mélange mirin-soya**, la **sauce aux huîtres** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. Remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant la **sauce** et les **légumes**, ajouter les **nouilles chow mein**, les **crevettes** et la **moitié** des **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir les **nouilles**, les **crevettes** et le **porc** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** du **reste** de la **sauce au chili doux**.
- Parsemer d'**arachides** et du **reste** des **oignons verts**.

** Cuire le porc et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.