



Nouilles façon Yakisoba au poulet et au bacon

avec brocoli chinois et champignons mélangés

Spécial sauté 35 minutes



Poitrines de poulet, en dés
310 g | 620 g



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Nouilles ramen
200 g | 400 g



Mélange de champignons
200 g | 400 g



Brocoli chinois
113 g | 226 g



Carotte, en julienne
113 g | 226 g



Oignon vert
2 | 4



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



Sauce hoisin
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Purée de gingembre et d'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Graines de sésame
9 g | 18 g

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



Faire bouillir l'eau et griller les graines de sésame

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **1 c. à soupe** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées et dégagent leur arôme. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu, puis transférer dans une assiette.

2



Cuire le bacon

- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter le **bacon**. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.
- Retirer du feu. À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver l'excédent de **gras de bacon** dans la poêle.

3



Préparer et cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober **chaque morceau de poulet**.
- Lorsque le **bacon** sera cuit, chauffer la poêle contenant le **gras de bacon réservé** à feu moyen.
- Ajouter le **poulet**. Poêler de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer du feu, puis transférer dans un grand bol.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



Préparer et sauter les légumes

- Entre-temps, parer le **brocoli chinois**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Diviser les **pleurotes** en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Trancher finement le **reste des champignons**.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés.
- Ajouter le **brocoli chinois**, les **carottes** et **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau**. **Saler et poivrer**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Transférer dans le bol contenant le **poulet**.

5



Cuire les nouilles ramen et assembler le sauté

- Ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire 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.
- Dans la même poêle, combiner ½ **tasse** (¾ tasse) d'**eau**, le **mélange mirin-soya**, la **sauce hoisin** et la **purée de gingembre et d'ail**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter la **sauce**, le **poulet** et les **légumes**. Bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une sauce moins épaisse, ajouter de l'eau, 1 c. à soupe à la fois.)

6



Terminer et servir

- Répartir les **nouilles**, le **poulet**, les **légumes** et le **reste** de la **sauce** dans les assiettes.
- Parsemer de **bacon émietté**, puis d'**oignons verts** et de **graines de sésame**.

♦ 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 le bacon et le poulet 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.