



# Chow mein au porc et aux légumes avec medley de légumes

30 minutes

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://www.hellofresh.ca)

×2 Doubler

↻ Changer



Côtelettes de porc, désossées  
680 g | 1360 g

Tofu  
56 g | 113 g



Côtelettes de porc, désossées  
340 g | 680 g



Nouilles chow mein  
200 g | 400 g



Sauce aux huîtres végétarienne  
¼ tasse | ½ tasse



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



Mélange pour salade de chou  
170 g | 340 g



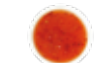
Poivron  
1 | 2



Oignon vert  
1 | 2



Mélange d'épices moo shu  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce au chili doux  
2 c. à soupe | 4 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



## Faire bouillir l'eau et préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

✖2 Doubler | Côtelettes de porc

🔄 Changer | Tofu

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** (la même qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Pendant que l'eau bout, émincer l'**oignon vert**.
- Éviter, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po). **Salier** et **poivrer**.

4



## Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter le **mélange pour salade de chou** et le **reste du mélange d'épices moo shu**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

2



## Cuire le porc

🔄 Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** d'**huile**, puis le **porc** et la **moitié** du **mélange d'épices moo shu**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile et un quart du mélange d'épices moo shu chaque fois.) Poêler de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.
- Transférer dans une assiette.

5



## Terminer les nouilles

- Ajouter la **sauce** pour sautés dans la poêle, puis porter à légère ébullition.
- Ajouter les **nouilles** et le **porc**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **nouilles** soient bien chaudes et enrobées de **sauce**. **Poivrer**, au goût.

3



## Cuire les nouilles et préparer la sauce

- Ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- À l'aide d'une passoire, égoutter et rincer les **nouilles** à l'**eau froide**, en remuant pour les séparer, jusqu'à ce qu'elles soient refroidies.
- À l'aide de ciseaux de cuisine, faire quelques coupes à même la passoire pour couper les **nouilles**. Réserver pour égoutter.
- Pendant que les **nouilles** cuisent, mélanger dans un bol moyen la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **sauce soya**, la **sauce au chili doux** et **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau**.

6



## Terminer et servir

- Répartir les **nouilles** dans les bols.
- Parsemer d'**oignons verts**.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 1 | Faire bouillir l'eau et préparer

✖2 Doubler | Côtelettes de porc

Si vous avez doublé le **porc**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de porc**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

## 1 | Faire bouillir l'eau et préparer

🔄 Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface, puis le couper en **lanières** de 0,5 cm (¼ po). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **côtelettes de porc**.

## 2 | Cuire le tofu

🔄 Changer | Tofu

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **tofu** et la **moitié** du **mélange d'épices moo shu**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire le tofu en 2 étapes pour 4 pers., en utilisant 1 c. à soupe d'huile et un quart du mélange d'épices moo shu par étape.) Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.