



# Chow Mein au poulet super rapide

## avec carottes et chou rouge

Épicée

15 minutes

Changer



Filets de poitrine de poulet  
310 g | 620 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://www.hellofresh.ca)



Poitrines de poulet, en dés  
310 g | 620 g



Nouilles chow mein  
200 g | 400 g



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



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



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



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



Chou rouge, émincé  
56 g | 113 g



Carotte, en julienne  
56 g | 113 g



Oignon vert  
1 | 2



Échalotes frites  
28 g | 56 g



Mélange d'épices pour sauce crémeuse  
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



### Cuire le poulet

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

[Changer](#) | [Filets de poitrine de poulet](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Couper un coin de l'emballage du **poulet** et égoutter l'excès de liquide.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.
- Transférer le **poulet** dans une assiette.

4



### Préparer la sauce

- Dans la même poêle (celle de l'étape 2), ajouter le **mélange mirin-soya**, la **sauce hoisin**, la **purée de gingembre et d'ail** et  $\frac{1}{2}$  tasse d'**eau**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

\* 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 jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2



### Sauter les légumes

- Réduire à feu moyen-élevé. Dans la même poêle, ajouter  $\frac{1}{2}$  c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **chou** et les **carottes**.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Retirer du feu, puis transférer les **légumes** dans l'assiette contenant le **poulet**. Couvrir pour garder chaud.

5



### Assembler le chow mein au poulet

- Dans la casserole contenant les **nouilles chow mein**, ajouter le **poulet**, les **légumes** et la **sauce**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une sauce moins épaisse, ajouter plus d'eau, 1 ou 2 c. à soupe à la fois.)

3



### Cuire les nouilles chow mein

- Entre-temps, 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  $\frac{1}{2}$  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.

6



### Terminer et servir

- Répartir le **chow mein au poulet** dans les assiettes.
- Arroser d'un **filet** de **sauce au chili doux**, au goût.
- Parsemer d'**échalotes frites** et d'**oignons verts**.

## 1 | Cuire le poulet

[Changer](#) | [Filets de poitrine de poulet](#)

Si vous avez choisi les **filets de poitrine de poulet**, les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet en dés**.