



Nouilles style chow mein au poulet

avec légumes sautés et arachides

Familiale

30 à 40 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

ou

x2 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

Poitrines de poulet 2 | 4
Tofu 1 | 2
Filets de poitrine de poulet 620 g | 1240 g



Filets de poitrine de poulet 310 g | 620 g



Nouilles chow mein 200 g | 400 g



Bok choy de Shanghai 1 | 2



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



Sauce aux huîtres végétarienne ¼ tasse | ½ tasse



Carotte 1 | 2



Sauce à l'ail et au miel 4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Arachides, hachées 28 g | 56 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



Préparer

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

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

✖2 [Doubl](#) | [Filets de poitrine de poulet](#)

- Éplucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices moo shu**, puis **saler** et **poivrer**.

4



Sauter les légumes et le poulet

- Réduire à feu moyen, puis ajouter les carottes. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent.
- Ajouter le **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **poulet**, la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **sauce à l'ail et au miel**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et le **reste** du **mélange d'épices moo shu**. Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. Retirer du feu.

† 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



Griller les arachides

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

3



Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette.
- Entre-temps, ajouter dans une grande casserole **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.

5



Cuire les nouilles

- Entre-temps, ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Égoutter, puis rincer à l'**eau tiède**.
- Bien égoutter, puis remettre les **nouilles** dans la casserole.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter la **moitié** des **arachides** et le sauté. Bien mélanger.
- Répartir les **nouilles** dans les bols.
- Parsemer du **reste** des **arachides**.

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

1 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrines de poulet**.

1 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**.

1 | Préparer

✖2 [Doubl](#) | [Filets de poitrine de poulet](#)

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

3 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Cuire le **tofu** de 6 à 7 min, en retournant l'occasion jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.