



Nouilles aux légumes et à la sauce miel et ail

avec brocoli et noix de cajou

Végé

Épicé

30 minutes

+ Ajouter



Crevettes

285 g | 570 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)



Nouilles chow mein
200 g | 400 g



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



Poudre d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



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



Noix de cajou, hachées
28 g | 56 g



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



Brocoli
227 g | 454 g



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



Poivron
1 | 2



Sauce aux piments et à l'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mayo à base de plantes
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Oignon vert
2 | 4

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 les nouilles et blanchir le brocoli

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :**
 - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 - Épicé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)
 - Très épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper les **fleurons de brocoli en bouchées**.
- Ajouter les **nouilles chow mein** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 30 s à 1 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Ajouter le **brocoli** dans la même casserole. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, jusqu'à ce que le **brocoli** soit vert vif.
- Égoutter les **nouilles** et le **brocoli**, puis rincer à l'**eau tiède** pendant 15 s. (**CONSEIL** : Le rinçage aide à empêcher les nouilles de coller ensemble.)
- Réserver pour égoutter.

2



Griller les noix de cajou

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de cajou** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **noix de cajou** dans une assiette.

3



Préparer et mélanger la sauce pour nouilles

- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts des morceaux blancs**.
- Dans un petit bol, fouetter la **poudre d'ail**, le **mélange d'épices moo shu**, la **sauce soya**, la **sauce miel et ail**, la **moitié de la mayonnaise** (toute la qté pour 4 pers.), **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) (**CONSEIL** : Il n'est pas nécessaire que le mélange soit complètement combiné à cette étape.)

4



Cuire les légumes

+ Ajouter | Crevettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent légèrement.
- Ajouter les **carottes** et les **morceaux blancs des oignons verts**. **Salier** et **poivrer**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent légèrement.

5



Terminer les nouilles

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **sauce pour nouilles**, puis porter à légère ébullition.
- Ajouter les **nouilles** et le **brocoli**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **nouilles** soient enrobées de **sauce** et que les **légumes** soient légèrement croquants.

6



Terminer et servir

- Hacher grossièrement les **noix de cajou**.
- Répartir les **nouilles** dans les bols.
- Parsemer de **noix de cajou** et du **reste des 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.

4 | Cuire les légumes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Ajouter à la poêle avec les poivrons. Cuire les **crevettes** de 2 à 4 min au total, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses, en ajoutant les **carottes** et les **morceaux blancs des oignons verts** à mi-cuisson**. Suivre le reste de la recette telle qu'elle est écrite.

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