

# Nouilles à la cantonaise

## avec Beyond Meat®

Végé

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)

+ Ajouter



Crevettes

285 g | 570 g



Beyond Meat®  
2 | 4



Nouilles chow  
mein  
200 g | 400 g



Bok choy de  
Shanghai  
2 | 4



Gingembre  
30 g | 60 g



Gousses d'ail  
1 | 2



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



Sauce teriyaki  
8 c. à soupe |  
16 c. à soupe



Oignon vert  
2 | 4



Mélange pour  
salade de chou  
170 g | 340 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.

- Dans une grande casserole, ajouter **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.
- Entre-temps, couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler, puis râper **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gingembre**.

4



## Cuire le Beyond Meat®

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **Beyond Meat®**, le **gingembre** et l'**ail**.
- Cuire de 5 à 6 min, en défaisant le **Beyond Meat®** en morceaux, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit et croustillant\*\*.
- **Saler et poivrer**.

2



## Cuire les nouilles

+ Ajouter | Crevettes

- Ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire de 2 à 3 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.

5



## Assembler les nouilles

+ Ajouter | Crevettes

- Ajouter au **Beyond Meat®** les **légumes**, la **sauce teriyaki**, la **sauce soya** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter le **Beyond Meat®** et le **mélange de légumes**. Remuer pour enrober.

3



## Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bok choy** et le **mélange pour salade de chou**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Transférer dans un grand bol, puis couvrir pour garder chaud. Réserver.

6



## Terminer et servir

- Répartir les **nouilles à la cantonaise** 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.

## 2 | Cuire les nouilles et les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses\*\*. Retirer du feu, transférer les **crevettes** dans une assiette et couvrir pour garder au chaud. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 3.

## 5 | Assembler les nouilles

+ Ajouter | Crevettes

Ajouter les **crevettes** à la casserole avec les **légumes**.