



Poulet façon chow mein

avec mélange de légumes

Spécial sauté

Épicé

25 minutes



Poitrines de poulet bio
2 | 4

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)




Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g


Oignon vert
2 | 4


Poivron
1 | 2


Bok choy de Shanghai
2 | 4


Gingembre
30 g | 30 g



Sauce aux huîtres végétarienne
¼ tasse | ½ tasse


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


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


Nouilles chow mein
200 g | 400 g


Huile de sésame
1 c. à soupe | 2 c. à soupe


Noix de cajou, hachées
56 g | 112 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.

- Ajouter **10 tasses d'eau chaude** dans une grande casserole. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- En attendant que l'eau bouille, émincer **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) des **morceaux verts des oignons verts**.
- Couper le **reste des oignons verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis hacher finement ou râper **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gingembre**.
- Dans un grand bol, mélanger la **sauce aux huitres végétarienne**, la **sauce soya**, la **sauce au chili doux** et ¼ tasse (½ tasse) d'eau.

4



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, le **reste de l'huile de sésame**, les morceaux d'**oignons verts** et le **gingembre**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **poivrons** et le **bok choy**. **Saler et poivrer**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent 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



Cuire les nouilles

- 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.
- 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 aient refroidi.
- Laisser les **nouilles** dans la passoire pour les égoutter.

5



Terminer les nouilles

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **poulet** et la **sauce**. Porter la **sauce** à légère ébullition.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **nouilles**. **Poivrer**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **nouilles** soient bien chaudes et enrobées de **sauce**.

3



Cuire le poulet

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler et poivrer**.
- Ajouter la **moitié de l'huile de sésame** à la poêle, puis le **poulet**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer le **poulet** dans le grand bol contenant la **sauce**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Répartir les **nouilles** dans les bols.
- Parsemer d'**oignons verts émincés** et de **noix de cajou**.

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.

3 | Cuire le poulet

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

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