



Nouilles style chow mein au poulet

avec légumes sautés et arachides

Familiale

30 à 40 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

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](https://www.hellofresh.ca)

Changeur



Filets de poitrines de poulet • 310 g | 620 g

Changeur



Tofu 1 | 2



Poitrine de poulet • 2 | 4



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](#) | [Filets de poitrines de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Éplucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 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



Cuire les légumes et assembler le sauté

- 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**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et le **reste** du **mélange d'épices moo shu**. Poursuivre la cuisson 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 portions, 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 portions). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter le **mélange de légumes sautés** et la **moitié** des **arachides**. 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

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.

1 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Filets de poitrines de poulet](#)

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

3 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

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