



Nouilles sautées à l'indonésienne

avec œufs frits et échalotes frites

Végé

Épicée

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

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet*
310 g | 620 g



Œuf
2 | 4



Nouilles chow mein
200 g | 400 g



Poivron
1 | 2



Bok choy de Shanghai
1 | 2



Mélange pour salade de chou
170 g | 340 g



Oignon vert
2 | 2



Échalotes frites
28 g | 56 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



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

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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

1



Préparer

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

+ Ajouter | Crevettes

- Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, 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). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Émincer les **oignons verts**.

4



Cuire les œufs

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe d'huile, puis craquer et ajouter les **œufs**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 portions, cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- **Salier** et **poivrer**.
- Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **blancs d'œufs** se figent. (**REMARQUE** : Les jaunes d'œufs seront encore liquides.)

2



Préparer la sauce

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Dans un petit bol, mélanger la **sauce aux huîtres végétarienne**, l'**huile de sésame**, la **sauce soya**, la **sauce au chili doux** et ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre**.

5



Cuire les nouilles

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire de 1 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres, **mais** encore fermes sous la dent.
- Égoutter et rincer les **nouilles** à l'**eau tiède**.
- Remettre les **nouilles** dans la casserole, hors du feu. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer délicatement pour enrober.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole.
- Ajouter les **légumes** et la **sauce**, puis bien mélanger.

3



Cuire les légumes

+ Ajouter | Crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et le **mélange de salade de chou**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.
- Ajouter le **bok choy** et la **sauce** contenus dans le petit bol.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.

6



Terminer et servir

- Répartir les **nouilles sautées** dans les bols. Garnir des **œufs frits**.
- Parsemer d'**oignons verts** et d'**échalotes frites**.

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

Pour 6 portions

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

+ 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. **Salier** et **poivrer**.

2 | Cuire le poulet et préparer la sauce

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté jusqu'à ce que le poulet soit doré et entièrement cuit**. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 3.

3 | Cuire les légumes et les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Ajouter les **crevettes** à la poêle avec le **bok choy** et la **sauce**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement tendres, la **sauce** épaississe légèrement et que les **crevettes** deviennent roses**. Retirer du feu.

5 | Cuire les nouilles

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Ajouter les **nouilles**, le **poulet**, les **légumes** et la **sauce** à la casserole, puis remuer pour bien mélanger.

* 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).