

Nouilles aux légumes et à la sauce miel et ail

avec brocoli et noix de cajou

Végé

Épicée

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Nouilles chow mein



Sauce miel et ail



Poudre d'ail



Sauce soya



Noix de cajou



Mélange d'épices moo shu



Brocoli, en fleurons



Carotte, en juliennes



Poivron



Sauce aux piments et à l'ail



Mayonnaise à base de plantes



Oignon vert

BONJOUR NOIX DE CAJOU

Riche et onctueuse, cette noix polyvalente se marie parfaitement aux plats sucrés et salés!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

| | | |
|--------------|----------------|------------|
| 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile |
| 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient |

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)

Matériel requis

Poissière, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|------------------------------|----------------|--------------|
| Nouilles chow mein | 200 g | 400 g |
| Sauce miel et ail | 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 | 28 g | 56 g |
| Mélange d'épices moo shu | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Brocoli, en fleurons | 227 g | 454 g |
| Carotte, en juliennes | 56 g | 113 g |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| Sauce aux piments et à l'ail | 1 ½ c. à soupe | 3 c. à soupe |
| Mayonnaise à base de plantes | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Oignon vert | 2 | 4 |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



1 Commencer les nouilles et blanchir le brocoli

- 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.



4 Cuire les légumes

- 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**. **Saler** et **poivrer**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent légèrement.



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.



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.



3 Préparer et mélanger la sauce pour nouilles

- Évider, puis couper le **poivron** en tranches 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** de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) (**CONSEIL** : Il n'est pas nécessaire de combiner le mélange complètement à cette étape!)



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**.

Le souper, c'est réglé!