



« Nouilles de longévité » aux crevettes géantes au sésame avec sauce savoureuse au gingembre et légumes

Nouvel An lunaire 30 minutes



Crevettes géantes
285 g | 570 g



Nouilles chow
mein
200 g | 400 g



Champignons
227 g | 454 g



Bok choy de
Shanghai
2 | 4



Pois mange-tout
56 g | 113 g



Oignon vert
2 | 4



Sauce au
gingembre
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Sauce aux huîtres
végétarienne
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



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



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



Mélange d'épices
pour sauce
crémeuse
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.

1



Préparer

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** (la même qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, parer les **pois mange-tout**.
- Trancher finement les **champignons**.
- Couper les **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.

2



Terminer la préparation

- Dans un bol moyen, ajouter la **sauce au chili doux**, la **sauce au gingembre** et la **moitié** de la **sauce aux huîtres**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Si désiré, retirer et jeter les queues.
- Dans une assiette creuse, ajouter les **crevettes**, les **graines de sésame** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) **d'huile**. Remuer pour enrober.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) **d'huile** et les **champignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés.
- Ajouter les **pois mange-tout**, le **bok choy**, les **morceaux blancs des oignons verts** et le **reste** de la **sauce aux huîtres**. Poursuivre la cuisson de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette. Essuyer la poêle avec précaution.

4



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.
- Égoutter et rincer à l'eau tiède.
- Remettre les **nouilles** dans la même 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.
- Réserver.

5



Cuire les crevettes

- Saupoudrer les **crevettes** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **crevettes**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 1 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **crevettes** soient dorées et entièrement cuites**. (**REMARQUE** : Ce n'est pas grave si certaines graines de sésame se détachent des crevettes, elles finiront dans la sauce.)
- Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **tasse** (1 tasse) **d'eau** et **tout le mélange de sauce, sauf 2 c. à soupe** (4 c. à soupe). Bien mélanger. Porter à légère ébullition.
- Ajouter les **nouilles** et les **légumes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant pour enrober, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- Répartir les **nouilles** et les **crevettes** dans les assiettes.
- Arroser les **crevettes** d'un **filet de sauce réservée**.
- Parsemer le tout du **reste des oignons verts**.

