

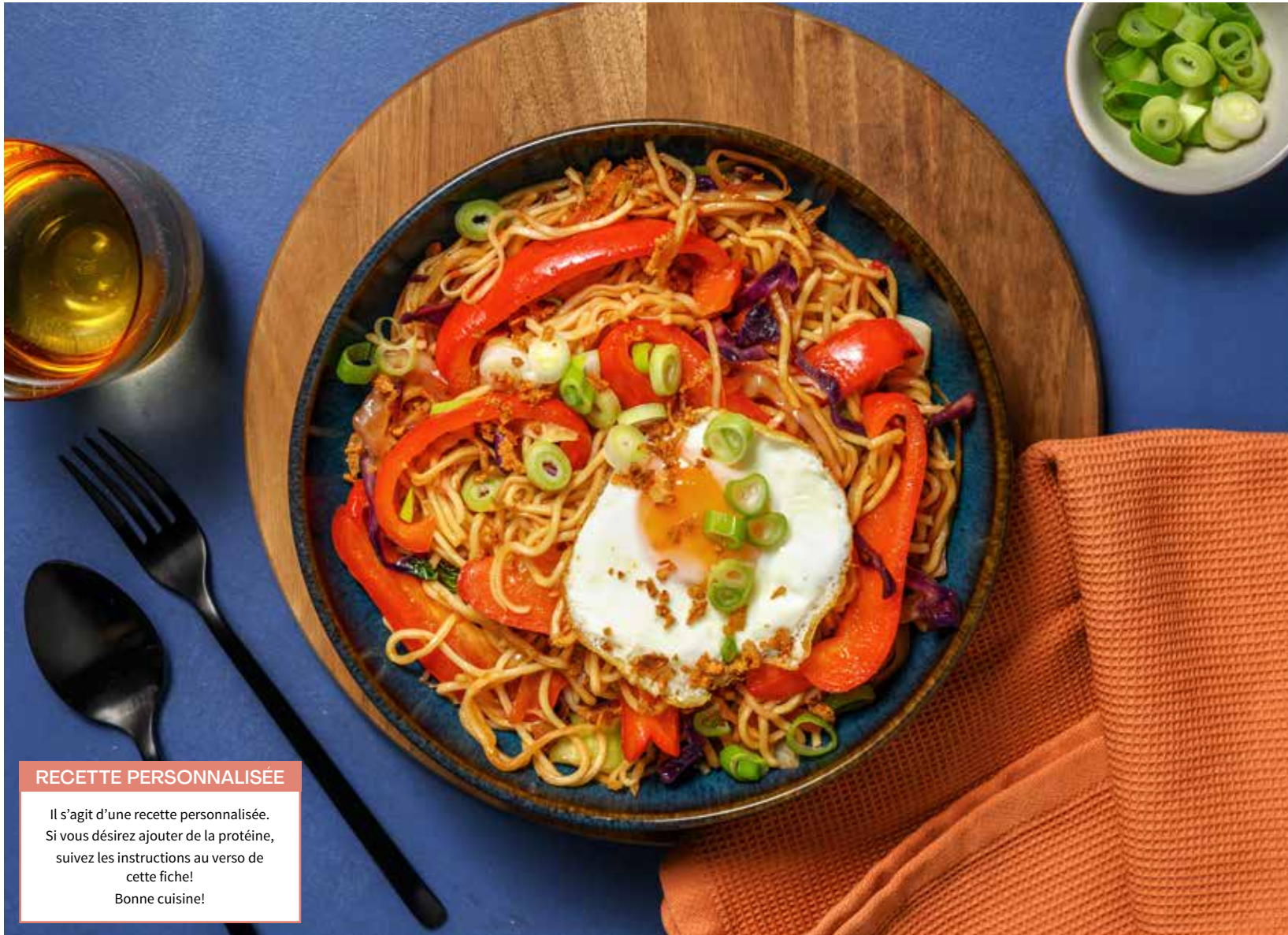
Nouilles sautées à l'indonésienne

avec œufs frits et échalotes frites

Végé

Épicée

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



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



Œuf



Nouilles chow mein



Bok choy de Shanghai



Oignon vert



Sauce aux huîtres végétarienne



Sauce au chili doux



Émincé protéiné à base de plantes



Poivron



Mélange pour salade de chou



Échalotes frites



Sauce soya



Huile de sésame

BONJOUR HUILE DE SÉSAME

Cette huile parfumée ajoute un arôme irrésistible à tous les mets d'inspiration asiatique!

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

Matériel requis

Passoire, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Œuf	2	4
Émincé protéiné à base de plantes	200 g	400 g
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	4 c. à soupe	8 c. à soupe
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
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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.



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

Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer

- Ajouter **10 tasses d'eau chaude** dans une grande casserole (la même qté pour 4 pers.). Couvrir et porter 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 pers., cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- **Salier et poivrer**.
- Couvrir et poêler 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

- 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 les **nouilles** 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.
- Ajouter les **légumes** et la **sauce**, puis bien mélanger.



3 Cuire les légumes

- 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 pour 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** contenue 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.

Si vous avez choisi d'ajouter l'**émincé protéiné**, l'ajouter à la poêle avec les **poivrons** et le **mélange pour salade de chou**. Cuire de 6 à 8 min, en retournant une ou deux fois, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Suivre le reste de la recette comme indiqué.



6 Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!