



Nouilles sautées à l'indonésienne

avec œufs frits et échalotes frites

Végé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poulet
310 g | 620 g

Recette personnalisée + Ajouter Changer 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



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
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

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.

- 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 tranches 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**.

2



Préparer la sauce

+ Ajouter | Filets 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**.

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.

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.)
- **Saler** 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.)

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.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poulet

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

2 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poulet

Si vous avez choisi les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis ajouter le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et bien cuit**. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 3.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poulet

Garnir les bols de **poulet** au moment de les assembler.

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

• 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.



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