



Nouilles style chow mein au poulet

avec légumes sautés et arachides

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



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)



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Nouilles chow mein
200 g | 400 g



Bok choy de Shanghai
1 | 2



Mélange d'épices moo shu
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



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



Carotte
1 | 2



Sauce à l'ail et au miel
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Arachides, hachées
28 g | 56 g

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.

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Éplucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout et le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Saupoudrer le **poulet** de la **moitié** du **mélange d'épices moo shu**, puis **saler** et **poivrer**.

2



Griller les arachides

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **arachides** dans une assiette.

3



Cuire le poulet

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes pour 4 pers. en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette.
- Entre-temps, ajouter dans une grande casserole **10 tasses d'eau** et **1 c. à soupe de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

4



Cuire les légumes et assembler le sauté

- Réduire à feu moyen, puis ajouter les **carottes** dans la même poêle. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent.
- Ajouter le **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **poulet**, la **sauce aux huitres végétarienne**, la **sauce à l'ail et au miel**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et le **reste** du **mélange d'épices moo shu**. Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. Retirer du feu.

5



Cuire les nouilles

- Entre-temps, 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 chaude**.
- Bien égoutter, et remettre les **nouilles** dans la grande casserole.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter la **moitié** des **arachides** et le **mélange de légumes sautés**. Bien mélanger.
- Répartir les **nouilles** dans les bols.
- Parsemer du **reste** des **arachides**.

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

1 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **hauts de cuisse de poulet****.

* 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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