



Nouilles style chow mein au tofu

avec légumes sautés et arachides

Végé

25 à 35 minutes



Tofu
1 | 2



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.
- 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 **tofu** avec un essuie-tout et le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Saupoudrer 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 tofu

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **tofu**. (**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 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré et croustillant de tous les côtés.
- 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 **tofu**, la **sauce aux huîtres 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, puis rincer à l'**eau tiède**.
- Bien égoutter, puis 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**.



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