

Nouilles style chow mein au poulet

avec légumes sautés et arachides

Familiale

25 à 35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Hauts de cuisse de poulet



Filets de poulet



Nouilles chow mein



Bok choy de Shanghai



Mélange d'épices moo shu



Sauce soya



Sauce aux huîtres végétarienne



Carotte



Sauce miel et ail



Arachides, hachées

BONJOUR ARACHIDES

Saviez-vous que les arachides sont des légumineuses?

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

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Filets de poulet *	310 g	620 g
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soya	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Sauce miel et ail	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Arachides, hachées	28 g	56 g
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ 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.

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.



1 Préparer

- 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**.



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, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes.
- 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 soya**, la **sauce aux huîtres**, la **sauce miel et ail** 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.



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.



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 tiède**.
- Bien égoutter, et remettre les **nouilles** dans la grande casserole.



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.

Si vous avez choisi les **filets de poulet**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisse**.



6 Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter la **moitié** des **arachides** et les **légumes sautés**. Bien mélanger.
- Répartir les **nouilles style chow mein** au **poulet** dans les bols.
- Parsemer du **reste** des **arachides**.

Le souper, c'est réglé!