

Nouilles style chow mein de porc aux graines de sésame et aux arachides avec pois sucrés

Épicée

20 min



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!



Porc haché



Poitrines de poulet



Nouilles chow mein



Sauce aux huîtres végétarienne



Sauce hoisin



Poivron



Pois sucrés



Carotte, en juliennes



Purée d'ail



Graines de sésame



Arachides, hachées



Huile de sésame



Sriracha

BONJOUR ARACHIDES

Saviez-vous que les arachides sont des légumineuses?

D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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, cuillères à mesurer, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Poitrines de poulet	2	4
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Arachides, hachées	56 g	112 g
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que leur 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.

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



Cuire le porc au sésame et aux arachides

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis le **porc**, les **arachides** et les **graines de sésame**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Transférer le **porc** dans un grand bol, puis couvrir pour garder chaud.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en morceaux de 5 cm (2 po). **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis le **poulet**, les **arachides** et les **graines de sésame**. Cuire le **poulet** de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Transférer le **poulet** dans un grand bol, puis couvrir pour garder chaud.

4



Terminer les légumes

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **sauce hoisin**, la **purée d'ail**, la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **moitié** de la **sriracha** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Porter à légère ébullition. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.
- Retirer la poêle du feu, puis **saler et poivrer**, au goût.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **pois sucrés**.

3



Commencer les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois sucrés**, les **carottes** et les **poivrons**. **Saler et poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

5



Cuire les nouilles

- Entre-temps, ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, 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 le **reste** de l'**huile de sésame**, puis remuer pour enrober.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole. Réserver.

6



Terminer et servir

- Répartir les **nouilles** et les **légumes** dans les bols, puis arroser de **toute sauce restante** dans la poêle.
- Garnir de **porc au sésame et aux arachides**.
- Arroser du **reste** de la **sriracha**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!