

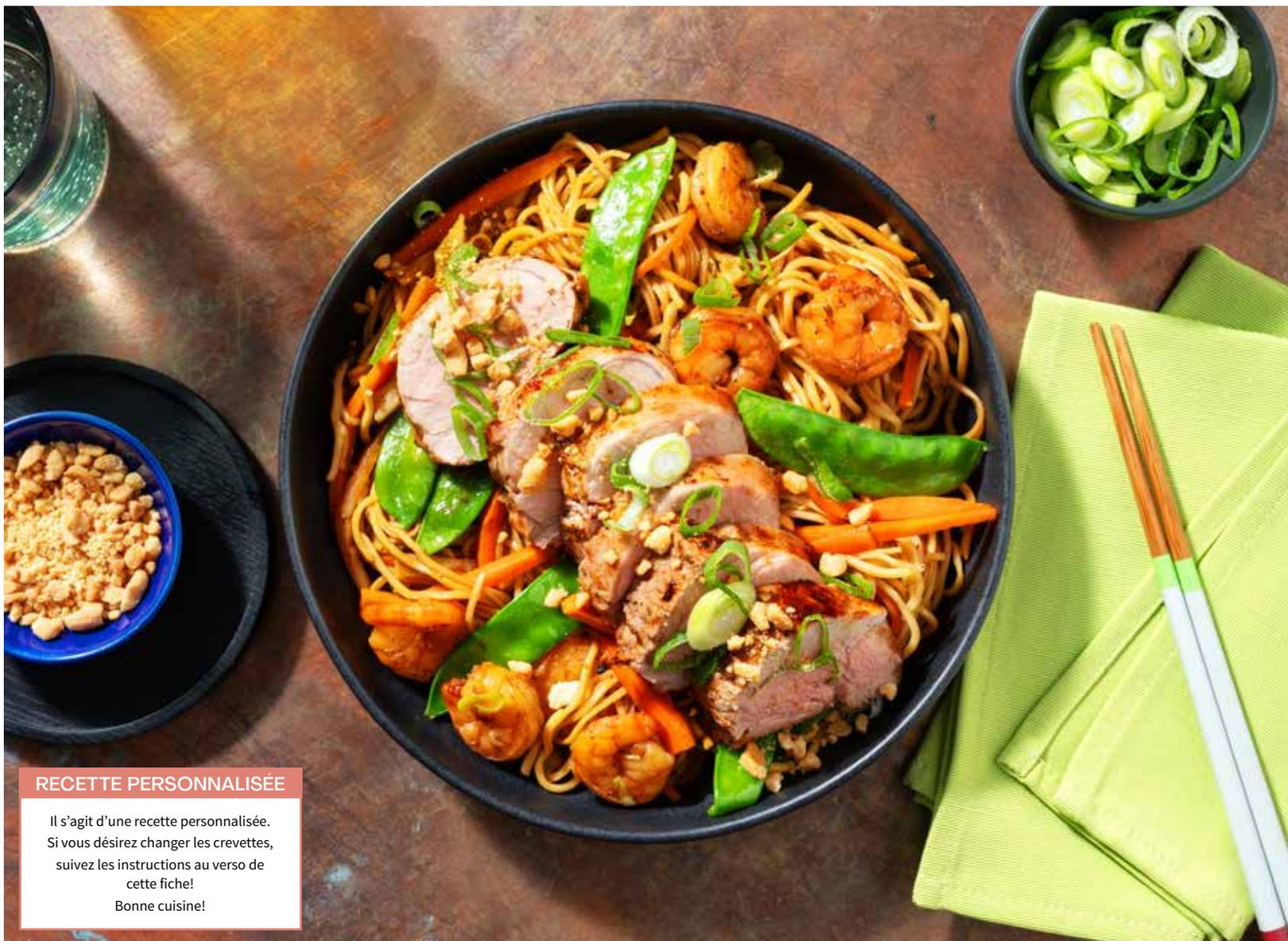
Nouilles style yakisoba aux crevettes et aux arachides

avec porc au chili doux et légumes sautés

Spécial sauté 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 les crevettes,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Filet de porc



Crevettes géantes



Crevettes



Nouilles chow mein



Chou vert, émincé



Carotte, en julienne



Pois mange-tout



Oignon vert



Mélange mirin-soya



Sauce aux huîtres végétarienne



Sauce au chili doux



Arachides, hachées



Mélange d'épices moo shu

BONJOUR SAUCE AUX HÛTRES VÉGÉTARIENNE

Une sauce savoureuse qui ajoute du mordant aux sautés!

D'abord

- Avant de commencer, ajouter 10 tasses d'eau chaude (la même qté pour 4 pers.) dans une grande casserole.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Crevettes	285 g	570 g
Crevettes géantes	285 g	570 g
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Chou vert, émincé	113 g	226 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Pois mange-tout	56 g	113 g
Oignon vert	2	4
Mélange mirin-soya	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Arachides, hachées	28 g	56 g
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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 Commencer la préparation et saisir le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. S'il est entier, le couper en **2 morceaux** (4 morceaux) **égaux** sur une autre planche à découper. Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices moo shu**, puis **saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Le porc finira de cuire à une autre étape.)



4 Cuire les crevettes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste du mélange d'épices moo shu**.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude. Tournayer la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Ajouter les **crevettes**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion et en décollant les morceaux brunis au fond de la poêle, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.



2 Rôtir le porc et terminer la préparation

- Pendant que le **porc** saisit, recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Entre-temps, émincer les **oignons verts** et parer les **pois mange-tout**.
- Transférer le **porc** sur la plaque à cuisson préparée. Étendre la **moitié** de la **sauce au chili doux** sur le **porc**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Jeter l'excédent de gras de la poêle.

Si vous avez choisi les **crevettes géantes**, les faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **crevettes régulières**.



5 Cuire les légumes

- Lorsque le **porc** sera cuit, le retirer du four et le transférer sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 4 à 5 min avant de trancher.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois mange-tout**, les **carottes** et le **chou**. **Saler et poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **mélange mirin-soya**, la **sauce aux huîtres** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. Remuer pour enrober.
- Ajouter les **nouilles chow mein**, les **crevettes** et la **moitié** des **oignons verts**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.



3 Cuire les nouilles

- Ajouter les **nouilles chow mein** 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 les **nouilles**.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole. Réserver.



6 Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir les **nouilles**, les **crevettes** et le **porc** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** du **reste de la sauce au chili doux**.
- Parsemer d'**arachides** et du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!