

Sauté de nouilles et de poulet façon pancit avec poivrons

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!



Filets de poulet



Hauts de cuisse de poulet



Mélange pour salade de chou



Spaghettis



Sauce aux huîtres végétarienne



Sauce soya



Mélange d'épices moo shu



Bouillon de poulet en poudre



Poivron



Oignon vert

BONJOUR SAUCE AUX HÛTRES VÉGÉTARIENNE

Une sauce savoureuse qui ajoute du mordant aux sautés!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- 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, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Hauts de cuisse de poulet	280 g	560 g
Mélange pour salade de chou	170 g	340 g
Spaghettis	170 g	340 g
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à thé	2 c. à thé
Poivron	1	2
Oignon vert	1	2
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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 et cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner tous les côtés de la **moitié** du **mélange d'épices moo shu** et de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **bouillon de poulet en poudre**. **Poivrer**.
- Griller au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse**, les couper en languettes de 2,5 cm (1 po), puis les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **filets de poulet**.

4



Commencer le sauté

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et le **mélange pour salade de chou**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.

2



Cuire les nouilles

- Entre-temps, ajouter les **spaghettis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **spaghettis** soient tendres.
- Égoutter et remettre les **spaghettis** dans la même casserole, hors du feu.

5



Assembler le sauté

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **mélange de sauce aux huîtres** et les **nouilles**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et enrobe les **nouilles**.
- **Poivrer**, au goût.

3



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Trancher finement les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, ajouter la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **sauce soya**, le **reste du mélange d'épices moo shu**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**, **¼ tasse** (½ tasse d'eau) et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **bouillon de poulet en poudre**. Bien mélanger en fouettant.

6



Terminer et servir

- Couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis l'ajouter à la poêle. Bien mélanger.
- Répartir les **nouilles** dans les bols.
- Parsemer d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!