



# Nouilles aux légumes et à la sauce miel et ail

## avec brocoli et noix de cajou

Épicée

Végé

30 minutes

+ Ajouter

Poitrines de poulet\*  
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)Nouilles chow mein  
200 g | 400 gSauce à l'ail et au miel  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupePoudre d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à théSauce soya  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupeNoix de cajou, hachées  
28 g | 56 gMélange d'épices moo shu  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupeBrocoli  
227 g | 454 gCarotte, en julienne  
56 g | 113 gPoivron  
1 | 2Sauce aux piments et à l'ail  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupeMayonnaise à base de plantes  
4 c. à soupe |  
4 c. à soupeOignon vert  
2 | 4**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 les nouilles et blanchir le brocoli

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :**
  - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
  - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
  - Épicé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)
  - Très épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper les **fleurons de brocoli** en bouchées.
- Ajouter les **nouilles chow mein** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 30 s à 1 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Ajouter le **brocoli** dans la même casserole. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, jusqu'à ce que le **brocoli** soit vert vif.
- Égoutter les **nouilles** et le **brocoli**, puis rincer à l'**eau tiède** pendant 15 s. (**CONSEIL** : Le rinçage aide à empêcher les nouilles de coller ensemble.)
- Réserver pour égoutter.

4



## Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent légèrement.
- Ajouter les **carottes** et les **morceaux blancs** des **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent légèrement.

2



## Griller les noix de cajou

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de cajou** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **noix de cajou** dans une assiette.

3



## Préparer et mélanger la sauce pour nouilles

- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Dans un petit bol, fouetter la **poudre d'ail**, le **mélange d'épices moo shu**, la **sauce soya**, la **sauce à l'ail et au miel**, la **moitié** de la **mayonnaise** (toute la qté pour 4 pers.), **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) (**CONSEIL** : Il n'est pas nécessaire de combiner le mélange complètement à cette étape!)

5



## Assembler les nouilles

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **sauce** pour nouilles, puis porter à légère ébullition.
- Ajouter les nouilles et le **brocoli**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **nouilles** soient enrobées de **sauce** et que les **légumes** soient légèrement croquants.

6



## Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Hacher grossièrement les **noix de cajou**.
- Répartir les **nouilles** dans les bols.
- Parsemer de **noix de cajou** et du **reste** des **oignons verts**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 2 | Griller les noix de cajou

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout.  
**Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis poursuivre la cuisson à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud et reposer de 2 à 3 min. Utiliser la même poêle pour faire cuire les **légumes** à l'étape 4.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **nouilles de poulet**.

\* 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.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).