



Nouilles à la cantonaise

avec Beyond Meat®

Végé

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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)

+ Ajouter



Crevettes
285 g | 570 g

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



Beyond Meat®
2 | 4



Nouilles chow mein
200 g | 400 g



Bok choy de Shanghai
2 | 4



Gingembre
30 g | 60 g



Gousses d'ail
1 | 2



Sauce soya
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce teriyaki
8 c. à soupe | 16 c. à soupe



Oignon vert
2 | 4



Mélange pour salade de chou
170 g | 340 g

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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une grande casserole, ajouter **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.
- Entre-temps, couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler, puis râper **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gingembre**.

2



Cuire les nouilles

- Ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Égoutter et rincer à l'**eau tiède**.
- Remettre dans la même casserole, hors du feu.

3



Cuire les légumes

+ Ajouter | Crevettes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bok choy** et le **mélange pour salade de chou**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Transférer dans un grand bol, puis couvrir pour garder chaud. Réserver.

4



Cuire le Beyond Meat®

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **Beyond Meat®**, le **gingembre** et l'**ail**.
- Cuire de 5 à 6 min, en défaisant le **Beyond Meat®** en morceaux, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit et croustillant**.
- **Saler** et **poivrer**.

5



Assembler les nouilles

- Ajouter au **Beyond Meat®**, les **légumes**, la **sauce teriyaki**, la **sauce soya** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter le **Beyond Meat®** et le **mélange de légumes**. Remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Répartir les **nouilles à la cantonaise** dans les bols.
- Parsemer d'**oignons verts**.

3 | Cuire les légumes et les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté des **crevettes**, les égoutter et rincer à l'aide d'une passoire, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **crevettes** et les **légumes** à la poêle chaude. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et les **crevettes** deviennent roses**. Retirer du feu. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

4 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire le **Beyond Meat®****.

* 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).