Beyond Meat® aux poivrons

avec nouilles chow mein croustillantes au sésame

VÉGÉ **35 minutes**

Beyond Meat®

Nouilles chow mein

Poivron vert

Oignon, en tranches

Fécule de maïs

Sauce aux huîtres végétarienne

Huile de sésame

Sauce soja

Oignons verts

Pois verts

BONJOUR BEYOND MEAT®!

Vous n'arriverez pas à croire que ce n'est pas de la viande!

W40R8

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, passoire, fouet, spatule, bol moyen, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Beyond Meat®	2	4
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Poivron vert	200 g	400 g
Oignon, en tranches	56 g	113 g
Fécule de maïs	1 c. à table	2 c. à table
Sauce aux huîtres végétarienne	2 c. à table	4 c. à table
Huile de sésame	1 c. à table	1 c. à table
Sauce soja	1 c. à table	2 c. à table
Oignons verts	2	4
Pois verts	56 g	113 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte
** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos **#LaVieHelloFresh**
Appelez ou écrivez-nous **(855) 272-7002**
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

1. CUIRE LES NOUILLES

Rincer les **nouilles** à l'**eau tiède** jusqu'à ce qu'elles se séparent, puis bien égoutter. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 ½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **nouilles**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, de 4 à 5 min. Retirer la poêle du feu et réserver dans une assiette.

2. PRÉPARATION

Évider les **poivrons**, puis les couper en lanières de 0,5 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Dans un bol moyen, fouetter l'**huile de sésame**, la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **sauce soja**, la **fécule de maïs** et **½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Réserver.

3. CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **poivrons** et les **oignons**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans une autre assiette.

4. CUIRE LE BEYOND MEAT®

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis ajouter les **boulettes Beyond Meat®**. **Saler** et **poivrer**. Défaire les **boulettes** en morceaux moyens avec une spatule et cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes, de 5 à 6 min.**

5. ASSEMBLAGE

Dans la même poêle, ajouter les **légumes**, puis les **pois** et la **sauce au sésame**. Retirer la poêle du feu. Remuer jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**.

6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **nouilles croustillantes** dans les assiettes. Garnir du **sauté de Beyond Meat® aux poivrons** et saupoudrer d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!