

Chow mein au poulet

avec mélange de légumes

Familiale

Rapido

25 Minutes



Filets de poulet



Nouilles chow mein



Fécule de maïs



Ail



Oignons verts



Sauce aux huîtres végétarienne



Mélange de salade de chou



Sauce soja



Huile de sésame

BONJOUR HUILE DE SÉSAME

Cette huile parfumée ajoute un arôme irrésistible à tout plat d'inspiration asiatique!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Oignons verts	2	4
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange de salade de chou	170 g	340 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

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



Préparer

Ajouter **10 tasses** d'eau dans une grande casserole. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, hacher finement les **oignons verts**, en séparant les morceaux verts des morceaux blancs. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Placer le **poulet** dans un moyen bol. **Saler et poivrer**. Ajouter la **moitié** de la **fécule de maïs**, la **moitié** de la **sauce soja** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 personnes), puis mélanger pour enrober.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** de l'**huile de sésame**, puis le **poulet**. Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.



Faire cuire les nouilles

Ajouter les **nouilles** à la casserole d'eau **bouillante**. Faire cuire à découvert de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. À l'aide d'une passoire, égoutter les **nouilles**, puis les rincer à l'**eau froide** jusqu'à ce qu'elles aient refroidi. Laisser les **nouilles** dans la passoire pour les égoutter.



Faire cuire les légumes

Ajouter les **morceaux blancs des oignons verts** et l'**ail** à la poêle contenant le **poulet**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter le **mélange de salade de chou**. **Saler**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.



Préparer la sauce

Pendant que les **nouilles** cuisent, mélanger dans un petit bol le **reste** de la **fécule de maïs**, le **reste** de la **sauce soja**, la **sauce aux huîtres**, la **moitié** de l'**huile de sésame**, **2 c. à soupe** d'eau et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes).



Terminer et servir

Bien remuer la **sauce** contenue dans le petit bol. Ajouter la **sauce** dans la poêle contenant le **poulet** et les **légumes**. Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter les **nouilles**. **Poivrer** et bien mélanger. Répartir les **nouilles** dans les assiettes. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!