



# Filets de poulet satay

avec nouilles aux légumes et aux arachides

**FAMILIALE** 35 minutes



Filets de poulet



Épices moo shu



Beurre d'arachides



Nouilles ramen



Arachides, hachées



Sauce soja



Lime



Bok choy de Shanghai

**BONJOUR ARACHIDES!**

*Les arachides ajoutent du croquant à n'importe quel sauté!*



# Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction griller, puis laver et sécher tous les aliments.

## Sortez

Plaque à cuisson, grande poêle antiadhésive, grande casserole, essuie-tout, passoire, fouet, bol moyen, papier d'aluminium, petit bol, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	4 pers
Filets de poulet	680 g
Épices moo shu	2 c. à thé
Beurre d'arachides	3 c. à table
Nouilles ramen	400 g
Arachides, hachées	28 g
Sauce soja	2 c. à table
Lime	1
Bok choy de Shanghai	340 g
Sucre*	1 c. à thé
Huile*	
Sel et poivre*	

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-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

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'**eau**, puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Réserver. Ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante** et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 2 à 3 min. Réserver **¼ tasse** d'**eau de cuisson**, puis égoutter. Rincer les **nouilles** à l'**eau tiède**.



### 4. PRÉPARER LA SAUCE SATAY

Presser **la moitié** de la **lime**, puis couper le **reste** en quartiers. Dans un bol moyen, fouetter le **beurre d'arachides**, le **jus de lime**, la **sauce soja**, le **reste** des **épices moo shu**, **2 c. à thé** de **sucre** et l'**eau de cuisson réservée**. Réserver.



### 2. GRILLER LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Arroser de **1 c. à table** d'**huile**, puis saupoudrer de **la moitié** des **épices moo shu**. **Saler** et **poivrer**. Cuire au **centre** du four en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 10 à 12 min. \*\*



### 5. CUIRE LE BOK CHOY

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **bok choy**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**. Retirer du feu. Ajouter les **nouilles** et **la moitié** de la **sauce satay**. Bien mélanger et réserver.



### 3. GRILLER LES ARACHIDES

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter les **arachides** dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 3 à 4 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!) Réserver dans un petit bol.



### 6. FINIR ET SERVIR

Lorsque le **poulet** est cuit, l'ajouter au bol contenant le **reste** de la **sauce satay**. Ajouter **la moitié** des **arachides** et bien mélanger. Répartir les **nouilles** et les **bok choy** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, et y verser le **reste** de **sauce**. Saupoudrer du **reste** des **arachides**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## Le souper, c'est réglé!