

Chow mein au porc et aux légumes

avec medley de légumes

Épicée

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc,
désossées



Dinde hachée



Nouilles chow mein



Sauce aux huîtres
végétarienne



Sauce soya



Mélange pour salade
de chou



Poivron



Oignon vert



Mélange d'épices
moo shu



Sauce au chili doux

D'abord

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

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soya	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange pour salade de chou	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon vert	1	2
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc et la dinde jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



Faire bouillir l'eau et préparer

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** (la même qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Éviter le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le couper en lanières de 0,5 cm (1/4 po). **Salier et poivrer**.



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter le **mélange pour salade de chou** et le **reste** du **mélange d'épices moo shu**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile**, puis le **porc** et la **moitié** du **mélange d'épices moo shu**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire le porc en 2 étapes en utilisant 1/2 c. à soupe d'huile et un quart du mélange d'épices moo shu chaque fois.) Poêler de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette.

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc**.



Terminer les nouilles

- Ajouter la **sauce pour sautés** dans la poêle, puis porter à légère ébullition.
- Ajouter les **nouilles** et le **porc**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **nouilles** soient bien chaudes et enrobées de **sauce**. **Poivrer**, au goût.



Commencer les nouilles et préparer la sauce

- Ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- À l'aide d'une passoire, égoutter et rincer les **nouilles** à l'**eau froide**, en remuant pour les séparer, jusqu'à ce qu'elles soient refroidies.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes à même la passoire pour couper les **nouilles**. Réserver pour laisser égoutter.
- Pendant que les **nouilles** cuisent, mélanger dans un bol moyen la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **sauce soya**, la **sauce au chili doux** et 1/3 tasse (1/2 tasse) d'**eau**.



Terminer et servir

- Répartir les **nouilles** dans les assiettes. Parsemer d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!