

Poulet façon chow mein

avec mélange de légumes

Familiale

Rapido

Épicée

25 minutes



Filet de poulet



Nouilles chow mein



Bok Choy, haché



Salade de chou



Sauce aux huîtres végétarienne



Sauce soja



Sauce au chili doux



Huile de sésame



Gingembre



Oignons verts

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

Passoire, cuillères à mesurer, grand bol, 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
Bok Choy, haché	113 g	227 g
Salade de chou	170 g	340 g
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gingembre	15 g	30 g
Oignons verts	2	4
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, 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 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. Entre-temps, trancher finement **2 c. à soupe** de **tiges d'oignons verts** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couper le **reste** des **oignons verts** en morceaux de 2, 5 cm (1 po). Peler, puis émincer ou presser **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Dans un grand bol, mélanger la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **sauce soja**, la **sauce au chili doux** et **¼ tasse** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes).



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), le **reste** de l'**huile de sésame**, les **morceaux d'oignons verts** et le **gingembre**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter la **salade de chou** et le **bok choy**. **Salier** et **poivrer**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.



Faire cuire les nouilles

Ajouter les **nouilles** à l'**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**, en les remuant pour les séparer, jusqu'à ce qu'elles aient refroidi. Laisser les **nouilles** dans la passoire pour les égoutter.



Terminer les nouilles

Ajouter le **poulet** et la **sauce** dans la poêle contenant les **légumes**. Porter la **sauce** à légère ébullition. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter les **nouilles**. **Poivrer**, au goût. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que les **nouilles** soient chaudes et enrobées de **sauce**.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Salier** et **poivrer**. Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame** à la poêle chaude, 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**. Transférer le **poulet** dans le grand bol contenant la **sauce**, puis remuer pour enrober.



Terminer et servir

Répartir les **nouilles** dans les assiettes. Parsemer des **oignons verts tranchés**.

Le repas est prêt!