

Nouilles sautées à l'indonésienne

avec œufs frits et échalotes frites

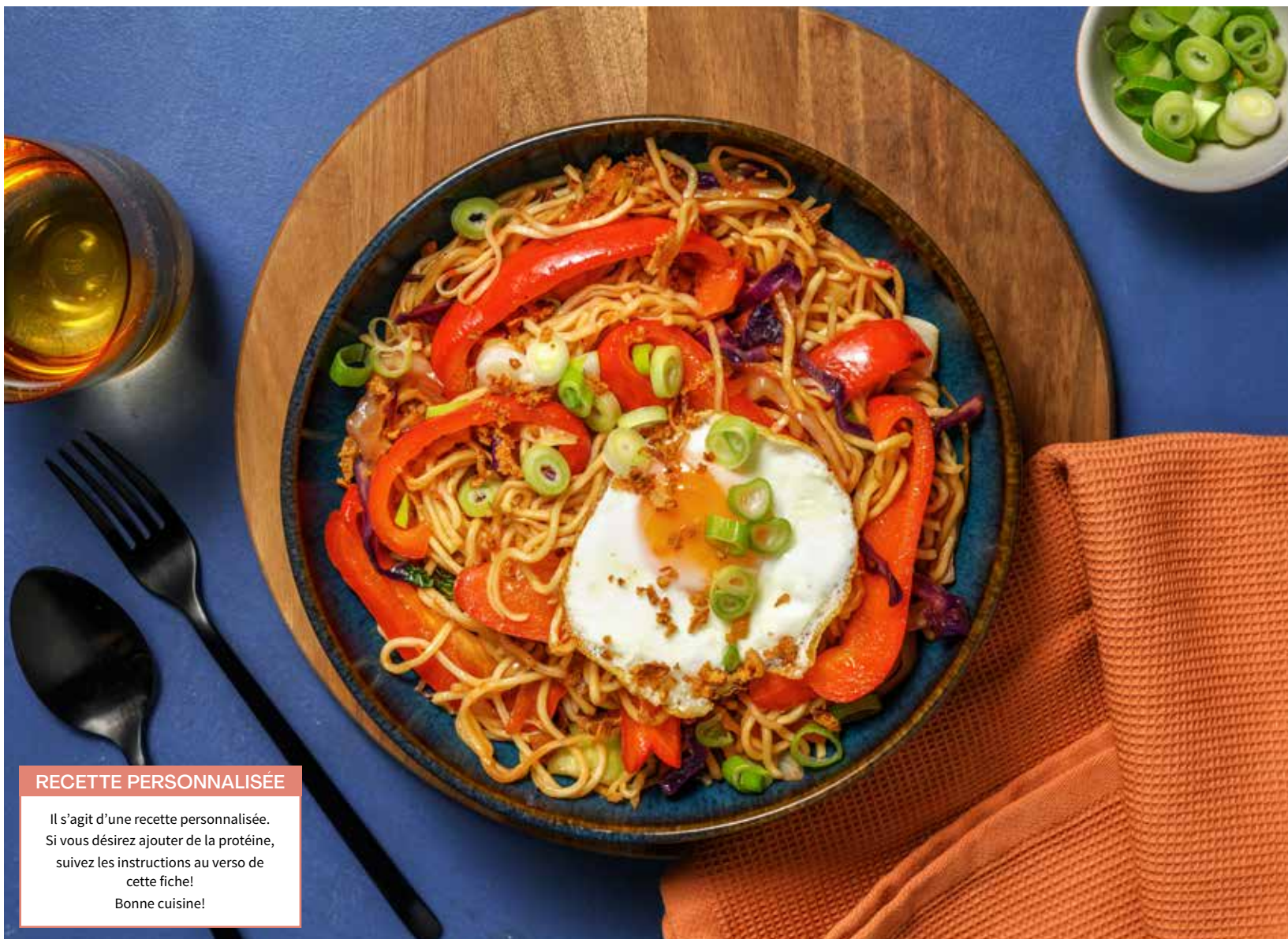
Végé

Épicée

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Œuf



Filets de poulet



Nouilles chow mein



Poivron



Bok choy de Shanghai



Mélange pour salade de chou



Oignon vert



Échalotes frites



Sauce aux huîtres végétarienne



Sauce soya



Sauce au chili doux



Huile de sésame

BONJOUR HUILE DE SÉSAME

Cette huile parfumée ajoute un arôme irrésistible à tous les mets d'inspiration asiatique!

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

Passoire, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, ciseaux

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Œuf	2	4
Filets de poulet	310 g	620 g
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Mélange pour salade de chou	170 g	340 g
Oignon vert	2	2
Échalotes frites	28 g	56 g
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soya	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
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les œufs et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

+ 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 min 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



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, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Émincer les **oignons verts**.

4



Cuire les œufs

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis craquer et ajouter les **œufs**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire les œufs en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois!)
- **Saler et poivrer**.
- Couvrir et cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **blancs d'œufs** se figent** (**REMARQUE** : Les jaunes d'œufs seront encore liquides.)

2



Commencer la sauce

- Dans un petit bol, **mélanger la sauce aux huîtres végétarienne, l'huile de sésame, la sauce soya, la sauce au chili doux** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, les sécher avec des essuie-tout. Sur une autre planche à découper, couper **chaque filet** en deux dans le sens de la largeur. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Cuire en plusieurs étapes pour 4 pers. en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Transférer le **poulet** sur une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 3.

5



Cuire les nouilles

- Ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Égoutter et rincer à l'**eau tiède**.
- Remettre les **nouilles** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer délicatement pour enrober.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole.
- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter les **légumes** et la **sauce**, puis remuer pour enrober.

Ajouter le **poulet** à la casserole avec les **nouilles**, en même temps que les **légumes** et la **sauce**.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et le **mélange pour salade de chou**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.
- Ajouter le **bok choy** et la **sauce** du petit bol. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu.

6



Terminer et servir

- Répartir les **nouilles sautées** dans les bols. Garnir des **œufs frits**.
- Parsemer d'**oignons verts** et d'**échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!