

Nouilles à la cantonaise

avec Beyond Meat®

Végé

30 minutes



Beyond Meat®



Nouilles chow mein



Brocoli chinois



Sauce aux huîtres végétarienne



Sauce hoisin



Oignons verts



Poivron

BONJOUR BEYOND MEAT®

Vous n'arriverez pas à croire que ce n'est pas de la viande!

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, ciseaux

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Brocoli chinois	113 g	226 g
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Oignons verts	2	4
Poivron	160 g	320 g
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).

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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, hacher grossièrement le **brocoli chinois**. Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**.



Faire cuire le Beyond Meat®

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **Beyond Meat®**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **Beyond Meat®** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. **Saler et poivrer**.



Faire cuire les nouilles

Ajouter les **nouilles** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 2 à 3 minutes. Égoutter, puis rincer les **nouilles** à l'**eau chaude**. Remettre les **nouilles** dans la même casserole, hors du feu. À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole. Réserver.



Assembler les nouilles à la cantonaise

Retirer du feu la poêle contenant le **Beyond Meat®**. Ajouter les **légumes**, la **sauce hoisin**, la **sauce aux huîtres végétarienne** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter le **Beyond Meat®** et le **mélange de légumes** à la grande casserole contenant les **nouilles**, puis bien mélanger.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **brocoli chinois** et les morceaux de **poivron**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit tendre. Transférer les **légumes** dans un grand bol et réserver. Couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Répartir les **nouilles à la cantonaise** dans les bols. Parsemer d'**oignons verts**.

Le repas est prêt!