

Nouilles à la cantonaise

avec Beyond Meat®

Végé

30 minutes



Beyond Meat®



Nouilles chow mein



Brocoli, en fleurons



Gingembre



Ail



Sauce soja



Sauce hoisin



Oignons verts



Poivron



Haricots verts

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, râpe

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Gingembre	30 g	60 g
Ail	3 g	6 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Oignons verts	2	4
Poivron	160 g	320 g
Haricots verts	170 g	340 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** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Couper le **brocoli** en bouchées. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes).



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®**, le **gingembre** et l'**ail**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en défaisant le **Beyond Meat®** en 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 de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. 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, puis ajouter les **légumes**, la **sauce hoisin**, la **sauce soja** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) au **Beyond Meat®**. 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 **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **brocoli**, les **haricots verts** et les morceaux de **poivron**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant. Transférer les **légumes** dans un grand bol. Réserver et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!