

# Nouilles à la cantonaise

avec Beyond Meat®

Végé

30 minutes



Beyond Meat®



Nouilles chow mein



Haricots verts



Gingembre



Gousses d'ail



Sauce soja



Sauce hoisin



Poivron



Échalotes frites



Oignons verts



Vinaigre de riz



Fécule de maïs

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, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Haricots verts	170 g	340 g
Gingembre	30 g	30 g
Gousses d'ail	1	2
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Oignons verts	2	4
Vinaigre de vin riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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, 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 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). 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 les nouilles

Pendant que le **Beyond Meat®** cuit, 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.



## 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 les **haricots verts** et les **poivrons**. 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.



## Assembler les nouilles à la cantonaise

Dans un petit bol, mélanger la **sauce hoisin**, la **sauce soja**, le **vinaigre**, la **fécule de maïs** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter la **sauce** et les **légumes** à la poêle contenant le **Beyond Meat®**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, 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 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**, l'**ail** et la **moitié des oignons verts**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en défaisant le **Beyond Meat®** en morceaux, jusqu'à ce qu'il soit croustillant\*\*. **Salier et poivrer.**



## Terminer et servir

Répartir les **nouilles à la cantonaise** dans les bols. Parsemer d'**échalotes frites** et du **reste des oignons verts**.

## Le repas est prêt!