

Nouilles à la cantonaise

avec Beyond Meat®

Végé

30 minutes



Beyond Meat®



Nouilles chow mein



Bok choy de Shanghai



Gingembre



Gousses d'ail



Sauce soja



Sauce teriyaki



Oignon vert



Salade de chou

BONJOUR BEYOND MEAT®

Vous n'arriverez pas à croire que ce n'est pas de la viande, mais bien une protéine à base de plantes!

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
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Gingembre	30 g	60 g
Gousses d'ail	1	2
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce teriyaki	8 c. à soupe	16 c. à soupe
Oignon vert	2	4
Salade de chou	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, 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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.) dans une grande casserole. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper **1 c. à soupe de gingembre** (doubler pour 4 pers.).



Faire cuire le Beyond Meat®

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **Beyond Meat®**, le **gingembre** et l'**ail**. Faire cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit entièrement cuit et croustillant, en le défaisant en morceaux**. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire les nouilles

Ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Faire cuire de 2 à 3 min ou 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 entailles dans les **nouilles** à même la casserole. Réserver.



Assembler les nouilles à la cantonaise

Retirer la poêle du feu, puis ajouter les **légumes**, la **sauce teriyaki**, la **sauce soja** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.) au **Beyond Meat®**. Remuer de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter le **Beyond Meat®** et le **mélange de légumes** à la casserole contenant les **nouilles**, puis remuer pour enrober.



Faire cuire les légumes

Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **bok choy** et la **salade de chou**. Faire cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que le tout soit tendre, en remuant souvent. Transférer les **légumes** dans un grand bol et couvrir pour garder chaud. Réserver.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!