

Nouilles au poulet et aux noix de cajou avec légumes sautés

Familiale

25-35 minutes



Hauts de cuisses
de poulet



Nouilles chow mein



Bok choy de
Shanghai



Mélange d'épices
moo shu



Sauce soja



Sauce aux huîtres
végétarienne



Carotte



Sauce miel et ail



Noix de cajou



Oignon vert

BONJOUR NOIX DE CAJOU

Riche et onctueuse, cette noix polyvalente se marie parfaitement aux sauces salées!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	280 g	560 g
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Sauce miel et ail	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Noix de cajou	28 g	56 g
Oignon vert	2	4
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ 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'appi.

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Peler, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper les **oignons verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Hacher grossièrement les **noix de cajou**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout et le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Saupoudrer le **poulet** de la **moitié** du **mélange d'épices moo shu**, puis **saler** et **poivrer**.



4 Cuire les légumes et assembler le sauté

- Ajouter les **carottes** à la poêle. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter le **bok choy** et les **oignons verts**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **poulet**, la **sauce soja**, la **sauce aux huîtres**, la **sauce miel et ail** et le **reste** du **mélange d'épices moo shu**. Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- Retirer du feu.



2 Griller les noix de cajou

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de cajou** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.



5 Cuire les nouilles

- Entre-temps, ajouter les **nouilles chow mein** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Égoutter et rincer les **nouilles** à l'**eau tiède**.



3 Cuire le poulet

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes pour 4 pers. en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer le **poulet** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Entre-temps, ajouter dans une grande casserole **10 tasses d'eau** et **1 c. à soupe de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



6 Terminer et servir

- Dans la poêle contenant le **sauté**, ajouter les **nouilles** et la **moitié** des **noix de cajou**. Bien mélanger.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir les **nouilles au poulet et aux noix de cajou** dans les bols.
- Parsemer du **reste** des **noix de cajou**.

Le souper, c'est réglé!