

Nouilles aux légumes et à la sauce miel et ail

avec brocoli et noix de cajou

Végé

Épicée

30 minutes



Nouilles chow mein



Sauce miel et ail



Poudre d'ail



Sauce soja



Noix de cajou



Mélange d'épices moo shu



Brocoli, en fleurons



Carotte, en juliennes



Poivron



Sauce aux piments et à l'ail



Mayonnaise à base de plantes



Oignon vert

BONJOUR NOIX DE CAJOU

Riche et onctueuse, cette noix polyvalente se marie parfaitement aux plats sucrés et salés!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à soupe
- Moyen : 1 c. à soupe
- Épicé : 1 ½ c. à soupe
- Très épicé : 2 c. à soupe

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Sauce miel et ail	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sauce soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Noix de cajou	28 g	56 g
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Sauce aux piments et à l'ail 🌶️	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Mayonnaise à base de plantes	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon vert	2	4
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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 rejoindre

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

📱 @HelloFreshCA



1 Blanchir le brocoli et cuire les nouilles

• Ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** dans une grande casserole (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

• Entre-temps, couper les **fleurons de brocoli** en bouchées.

• Ajouter les **nouilles chow mein** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert pendant 1 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

• Ajouter le **brocoli** à la casserole contenant les **nouilles**. Cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que le **brocoli** devienne vert vif.

• Égoutter les **nouilles** et le **brocoli**, puis les rincer à l'eau tiède pendant 15 s. (**CONSEIL** : Rincer les nouilles les empêche de coller ensemble!)

• Réserver pour faire égoutter.



4 Cuire les légumes

• Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.

• Ajouter **½ c. à soupe de huile** (doubler la qté pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis les **poivrons**. Cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent légèrement, en remuant souvent.

• Ajouter les **carottes** et les **morceaux blancs des oignons verts**. **Saler et poivrer**. Cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement, en remuant souvent.



2 Griller les noix de cajou

• Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.

• Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant souvent. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

• Transférer les **noix de cajou** dans une assiette.



5 Terminer les nouilles

• Incorporer la **sauce** à la poêle contenant les **légumes**, puis porter à légère ébullition.

• Ajouter les **nouilles** et le **brocoli**.

• Cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **nouilles** soient enrobées de **sauce** et que les **légumes** soient légèrement croquants, en remuant souvent.



3 Préparer et faire la sauce

• Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).

• Émincer les **oignons verts**, en gardant les **morceaux blancs** et les **morceaux verts** séparés.

• Dans un petit bol, fouetter la **poudre d'ail**, le **mélange d'épices moo shu**, la **sauce soja**, la **sauce miel et ail**, la **moitié de la mayonnaise** (toute la mayonnaise pour 4 pers.), **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et **1 ½ c. à soupe de sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) (**CONSEIL** : Ce n'est pas grave si le mélange n'est pas homogène à cette étape!)



6 Terminer et servir

• Hacher grossièrement les **noix de cajou**.

• Répartir les **nouilles** dans les bols.

• Parsemer de **noix de cajou** et du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!