

# Nouilles au poulet style chow mein

avec légumes sautés et arachides

Familiale

25 à 35 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Hauts de cuisse de poulet



Poitrines de poulet



Nouilles chow mein



Bok choy de Shanghai



Mélange d'épices moo shu



Sauce soya



Sauce aux huîtres végétarienne



Carotte



Sauce miel et ail



Arachides, hachées

BONJOUR ARACHIDES

Saviez-vous que les arachides sont des légumineuses?

# D'abord

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

| Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile    |
|---------------------------------|--------------|----------------|------------|
|                                 | 2 personnes  | 4 personnes    | Ingrédient |

## 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 cuisse de poulet*     | 280 g        | 560 g        |
| Poitrines de poulet            | 2            | 4            |
| 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 soya                     | 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 |
| Arachides, hachées             | 28 g         | 56 g         |
| 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'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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

## Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Éplucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Hacher grossièrement les **arachides**.
- 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**.

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisses**.



## Cuire les légumes et assembler le sauté

- Dans la même poêle, ajouter les **carottes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter le **bok choy**. 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 soya**, 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.



## Griller les arachides

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



## Cuire les nouilles

- Entre-temps, ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Égoutter et rincer à l'**eau tiède**.
- Bien égoutter, et remettre les **nouilles** dans la grande casserole.



## 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 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.



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter la **moitié** des **arachides** et les **légumes sautés**. Bien mélanger.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Répartir les **nouilles au poulet style chow mein** dans les bols.
- Parsemer du **reste** des **arachides**.

## Le souper, c'est réglé!