



Nouilles aux crevettes géantes au sésame

avec sauce savoureuse au gingembre et légumes












De luxe

30 minutes



En raison du nombre de commandes, vous pourriez recevoir des ingrédients de substitution pour cette recette. Suivez les instructions comme d'habitude, en utilisant les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension!

 Crevettes géantes 285 g 570 g	 Nouilles chow mein 200 g 400 g
 Champignons 227 g 454 g	 Bok choy de Shanghai 2 4
 Pois mange-tout 56 g 113 g	 Oignon vert 2 4
 Sauce au gingembre 4 c. à soupe 8 c. à soupe	 Sauce aux huîtres végétarienne 4 c. à soupe 8 c. à soupe
 Sauce au chili doux 2 c. à soupe 4 c. à soupe	 Graines de sésame 1 c. à soupe 2 c. à soupe
 Mélange d'épices pour sauce crémeuse 1 c. à soupe 2 c. à soupe	

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.

1



Préparer

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Substitution | Brocoli

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'**eau chaude** (la même qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, parer les **pois mange-tout**.
- Trancher finement les **champignons**.
- Couper les **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.

2



Terminer la préparation

- Dans un bol moyen, ajouter la **sauce au chili doux**, la **sauce au gingembre** et la **moitié** de la **sauce aux huîtres**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Si désiré, retirer et jeter les queues.
- Dans une assiette creuse, ajouter les **crevettes**, les **graines de sésame** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Remuer pour enrober.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et les **champignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés.
- Ajouter les **pois mange-tout**, le **bok choy**, les **morceaux blancs des oignons verts** et le **reste** de la **sauce aux huîtres**. Poursuivre la cuisson de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette. Essuyer la poêle avec précaution.

4



Cuire les nouilles

- Ajouter les **nouilles chow mein** 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.
- Remettre les **nouilles** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer délicatement pour enrober.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole.
- Réserver.

5



Cuire les crevettes

- Saupoudrer les **crevettes** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **crevettes**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 1 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **crevettes** soient dorées et entièrement cuites**. (**REMARQUE** : Ce n'est pas grave si certaines graines de sésame se détachent des crevettes, elles finiront dans la sauce.)
- Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau** et **tout le mélange de sauce, sauf 2 c. à soupe** (4 c. à soupe). Bien mélanger. Porter à légère ébullition.
- Ajouter les **nouilles** et les **légumes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant pour enrober, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- Répartir les **nouilles** et les **crevettes** dans les assiettes.
- Arroser les **crevettes** d'un **filet de sauce réservée**.
- Parsemer le tout du **reste des oignons verts**.

1 | Préparer

Substitution | Brocoli

Si vous avez reçu du **brocoli**, le couper en bouchées. Suivre le reste de la recette comme indiqué, en utilisant le **brocoli** au lieu des **pois mange-tout**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 5 à 6 min et cuire jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.