



## BONJOUR CHOW MEIN

Fraîches ou séchées, ces populaires nouilles aux œufs sont absolument délicieuses.

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 634



Nouilles chow mein



Pois sugar snap, parés



Poivron rouge



Oignons verts



Gingembre



Beurre d'arachide crémeux



Ail



Sauce pour sautés



Basilic thaï



Arachides, hachées



Lime

## SORTEZ

- Presse-ail
- Casserole moyenne
- Cuillères à mesurer
- Zesteur
- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Petit bol
- Sel et poivre
- Passoire
- Huile d'olive ou de canola
- Fouet

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Nouilles chow mein 1 200 g | 400 g
- Pois sugar snap, parés 227 g | 227 g
- Poivron rouge 190 g | 380 g
- Oignons verts 2 | 4
- Gingembre 30 g | 60 g
- Beurre d'arachide crémeux 7 3 c. à table | 6 c. à table
- Ail 10 g | 20 g
- Sauce pour sautés 1,4,8,9 1/4 tasse | 1/2 tasse
- Basilic thaï 10 g | 20 g
- Arachides, hachées 7 28 g | 56 g
- Lime 1 | 1

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.



## BON DÉPART



Peler le gingembre à l'aide du rebord d'une cuillère ; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!



**1 PRÉPARATION**  
**Laver et sécher tous les aliments.\***  
Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (**NOTE:** utiliser les mêmes quantités pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, émincer ou râper l'**ail**. Peler, puis zester ou râper **1 c. à table de gingembre** (doubler pour 4 pers). Épépiner les **poivrons**, puis couper en lanières de 0,5 cm (1/4 po). Émincer l'**oignon vert**. Presser la **lime**.



**4 CUIRE LES LÉGUMES**  
Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **poivrons** et les **pois sugar snap**. Cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, de 4 à 5 min.



**2 PRÉPARER LA SAUCE**  
Dans un petit bol, fouetter le **beurre d'arachides**, la **sauce pour sautés**, le **gingembre** et le **jus de lime**. Réserver. Ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 1 à 2 min. Égoutter les **nouilles**, puis les rincer à l'**eau froide**. Remettre dans la même casserole, ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers) et mélanger délicatement. Réserver.



**5 ASSEMBLER LE SAUTÉ**  
Ajouter les **nouilles**, l'**ail**, la **moitié des oignons verts** et **1 tasse d'eau** (doubler pour 4 pers) à la poêle de **légumes**. Cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **nouilles** soient chaudes, de 2 à 3 min. Retirer du feu. Ajouter la **sauce satay aux arachides** et mélanger pour en couvrir les **nouilles**, de 1 à 2 min.



**3 GRILLER LES ARACHIDES**  
Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen-élevé, ajouter les **arachides**. Griller en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 3 à 4 min. (**ASTUCE:** restez à l'affût pour ne pas les brûler!) Réserver les **arachides** dans une assiette.



**6 FINIR ET SERVIR**  
Répartir les **nouilles** dans les bols et garnir de **feuilles de basilic** déchirées. Saupoudrer d'**arachides** et du **reste des oignons verts**.

## CROQUANT!

Les arachides ajoutent du croquant à cette recette!