

# Nouilles sautées à l'indonésienne

avec œufs frits et échalotes frites

Végé

Épicée

30 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!



Œuf



Crevettes



Nouilles chow mein



Poivron



Bok choy de  
Shanghai



Mélange pour salade  
de chou



Oignon vert



Échalotes frites



Sauce aux huîtres  
végétarienne



Sauce soja



Sauce au chili doux



Huile de sésame

BONJOUR HUILE DE SÉSAME

Cette huile parfumée ajoute un arôme irrésistible à tous les mets d'inspiration asiatique!

# D'abord

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

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Œuf	2	4
Crevettes	285 g	570 g
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Mélange pour salade de chou	170 g	340 g
Oignon vert	2	2
Échalotes frites	28 g	56 g
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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).

## 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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Préparer

- 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, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Émincer les **oignons verts**.



## Cuire les œufs

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis craquer et ajouter les **œufs**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois!)
- **Saler et poivrer**.
- Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les blancs d'œufs se figent\*\*. (**REMARQUE** : Les jaunes d'œufs seront encore coulants.)



## Préparer la sauce

- Dans un petit bol, mélanger la **sauce aux huîtres végétarienne**, l'**huile de sésame**, la **sauce soja**, la **sauce au chili doux** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.).

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses\*\*. Retirer du feu, transférer les **crevettes** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 3.



## Cuire les nouilles

- 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**.
- Remettre les **nouilles** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis remuer délicatement pour enrober.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole.
- Dans la casserole contenant les **nouilles**, ajouter les **légumes et la sauce**, puis remuer pour enrober.



## Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons** et le **mélange pour salade de chou**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.
- Ajouter le **bok choy** et la **sauce** du petit bol. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu.



## Terminer et servir

- Répartir les **nouilles sautées** dans les bols. Garnir des **œufs frits**.
- Parsemer d'**oignons verts** et d'**échalotes frites**.

Garnir les **nouilles** de **crevettes**.

## Le souper, c'est réglé!