

Nouilles satay aux arachides

avec protéines Meatless Farm®

Végé

Épicée

25 minutes



Meatless Farm®



Spaghetti



Poivron



Gingembre



Edamame



Coriandre



Beurre d'arachides



Sauce aux piments
et à l'ail



Sauce hoisin



Sauce soja



Arachides, hachées



Piment chili rouge

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée et salée qui rehausse les saveurs!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : ¾ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, passoire, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Galettes Meatless Farm®	2	4
Spaghettis	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Gingembre	15 g	30 g
Edamames	56 g	113 g
Coriandre	7 g	14 g
Beurre d'arachides	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Arachides, hachées	28 g	56 g
Piment chili rouge	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Faire cuire les nouilles

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter les **spaghettis** à l'**eau bouillante**. Faire cuire de 10 à 12 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. À mi-cuisson, ajouter les **edamames** à la casserole. Lorsque les **spaghettis** sont tendres, réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



4 Faire cuire la protéine Meatless Farm®

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes Meatless Farm®**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes**. **Saler et poivrer**.



2 Préparer

En attendant que l'**eau** bouille, peler, puis râper ou émincer la **moitié** du **gingembre** (utiliser tout le gingembre pour 4 personnes). Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Hacher finement le **piment** en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



5 Terminer les nouilles

Ajouter les **poivrons** à la poêle contenant la **protéine Meatless Farm®**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**. Ajouter le **mélange de sauce satay** et porter à légère ébullition. Une fois que la **sauce** mijote, ajouter les **nouilles** et l'**edamame** à la poêle. **Saler et poivrer**. Remuer pour bien enrober.



3 Préparer la sauce satay

Dans un bol moyen, fouetter le **beurre d'arachides**, la **sauce hoisin**, la **sauce soja**, la **sauce aux piments et à l'ail**, **2 c. à thé de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et l'**eau de cuisson réservée**, jusqu'à ce que le mélange soit lisse.



6 Terminer et servir

Répartir les **nouilles** dans les bols. Parsemer de **coriandre**, d'**arachides** et de **piments**, au goût. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

Le repas est prêt!