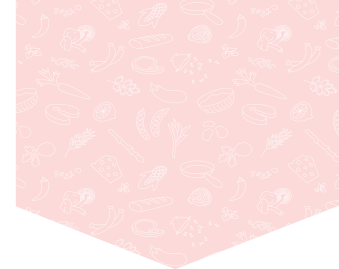




Bol de nouilles croustillantes au poulet avec haricots et poivrons

FAMILIALE 35 minutes



Filets de poulet



Gingembre



Sauce soja



Fécule de maïs



Ail



Nouilles chow mein



Poivron



Oignons verts



Haricots verts

BONJOUR NOUILLES CHOW MEIN!

De délicieuses nouilles aux œufs, communément utilisées en cuisine asiatique!

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Pas de presse-ail? Pas de souci! Disposer les gousses d'ail sur une planche à découper et les écraser fermement avec le plat d'un couteau de chef. Hacher finement l'ail écrasé.

Sortez

Bol moyen, tasses à mesurer, fouet, cuillères à mesurer, passoire, essuie-tout, presse-ail, grande poêle antiadhésive, épluche-légumes

Ingrédients

	4 pers
Filets de poulet	680 g
Gingembre	30 g
Sauce soja	¼ tasse
Fécule de maïs	1 c. à table
Ail	12 g
Nouilles chow mein	400 g
Poivron	160 g
Oignons verts	2
Haricots verts	170 g
Huile*	
Sel et poivre*	

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.



1. CUIRE LES NOUILLES

Rincer les **nouilles** à l'**eau tiède** pour les séparer, puis égoutter. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 ½ c. à table d'huile**, puis **la moitié des nouilles**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, de 4 à 5 min. Transférer dans une assiette. Répéter avec **le reste des nouilles**, en ajoutant **1 ½ c. à table d'huile**.



4. CUIRE LE POULET

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **poulet**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 6 à 7 min.** Ajouter le **gingembre** et l'**ail**. Cuire en remuant souvent, 1 min. Ajouter les **légumes** et la **sauce** (provenant du bol moyen). Retirer la poêle du feu et mélanger jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min.



2. PRÉPARATION

Pendant que les **nouilles** cuisent, parer les **haricots**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis râper **1 c. à table de gingembre**. Évider les **poivrons**, puis les couper en lanières de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen, fouetter la **sauce soja**, la **fécule de maïs** et **¾ tasse d'eau**. Réserver. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



5. FINIR ET SERVIR

Répartir les **nouilles croustillantes** dans les assiettes. Garnir du **sauté au poulet** et saupoudrer d'**oignons verts**.



3. CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter les **haricots** et les **poivrons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement crouquants, de 3 à 4 min. Réserver dans une assiette.

Le souper, c'est réglé!