



Nouilles de poulet au chili doux

avec haricots et carottes grillés

Épicée

25 minutes

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre **les icônes et les instructions spécifiques** au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Spaghettis
170 g | 340 g



Haricots verts
170 g | 340 g



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



Sauce aux huîtres végétarienne
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sauce au chili doux
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Bouillon de poulet en poudre
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Fécule de maïs
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



Cuire les spaghettis

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter les **spaghettis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **spaghettis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Cuire le poulet

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Cuire de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire à l'étape suivante.)
- Ajouter le **mélange de sauce** et l'**eau de cuisson réservée**. Porter à légère ébullition.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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

2



Préparer

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

- Entre-temps, parer les **haricots verts** et les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans un bol moyen, ajouter la **fécule de maïs**, la **sauce aux huîtres**, la **moitié** de la **sauce au chili doux**, la **moitié** du **bouillon de poulet en poudre** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**. Fouetter jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une planche à découper propre.
- **Salier** et **poivrer**.

5



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **spaghettis**, les **légumes** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Remuer pour enrober pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **nouilles**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser du **reste** de la **sauce au chili doux**.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **haricots verts**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils éclatent légèrement.
- Ajouter les **carottes**, **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau** et le **reste** du **bouillon en poudre**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisse de poulet**.



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