



# Chow mein aux crevettes et au kale

avec croustillant au bacon

**FAMILIALE** 20 minutes



Crevettes



Tranches de bacon



Nouilles chow mein



Mélange soja-sauce aux huîtres



Concentré de bouillon de légumes



Fécule de maïs



Kale, haché



Oignon, en tranches



Carotte, en julienne



Sel d'ail

**BONJOUR NOUILLES CHOW MEIN!**

*Bouillies ou frites, ces nouilles sont absolument délicieuses!*

# Bon départ

**Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction griller, puis laver et sécher tous les aliments. Rincer les nouilles à l'eau tiède pour les séparer. Égoutter et rincer les crevettes.**

## Sortez

Plaque à cuisson, grand bol, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, essuie-tout, cuillère trouée, fouet, bol moyen, cuillères à mesurer, petit bol

## Ingrédients

	4 pers
Crevettes	570 g
Tranches de bacon	200 g
Nouilles chow mein	400 g
Mélange soja-sauce aux huîtres	¼ tasse
Concentré de bouillon de légumes	1
Fécule de maïs	1 c. à table
Kale, haché	227 g
Oignon, en tranches	113 g
Carotte, en julienne	113 g
Sel d'ail	1 ½ c. à thé
Sel et poivre*	
Huile*	

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

\*\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-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.*

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



### 1. CUIRE LE BACON

Sécher le **bacon** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen-élevé, ajouter le **bacon**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit croustillant, de 5 à 7 min.\*\* Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère trouée, réserver le **bacon** sur une assiette recouverte d'essuie-tout. Laisser **1 c. à table** de **gras** dans la poêle et réserver **le reste** dans un petit bol.



### 4. MÉLANGER LA SAUCE

Pendant que les **crevettes** cuisent, fouetter le **mélange soja-sauce aux huîtres**, la **fécule de maïs**, le **concentré de bouillon**, **1 tasse** d'eau et **le reste** du **sel d'ail** dans un bol moyen. Réserver.



### 2. CUIRE LES NOUILLES

Dans la même poêle (contenant le gras de bacon), ajouter **la moitié** des **nouilles**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, de 4 à 5 min. Réserver dans un grand bol. Répéter avec **le reste** des **nouilles**, en ajoutant **1 c. à table** de **gras de bacon**.



### 5. CUIRE LA SAUCE

Lorsque les **nouilles** sont cuites, ajouter la **sauce** dans la même poêle, puis retirer du feu. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elle épaississe, de 1 à 2 min.



### 3. GRILLER LES LÉGUMES ET LES CREVETTES

Pendant que les **nouilles** cuisent, sécher les **crevettes** avec un essuie-tout, puis les saupoudrer de **la moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**. Sur une plaque à cuisson, arroser le **kale**, les **carottes** et les **oignons** de **1 c. à table** d'**huile**. Ajouter les **crevettes**, puis griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et que les **légumes** soient légèrement croquants, de 7 à 8 min.\*\*\*



### 6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **nouilles** dans les assiettes, puis garnir de **crevettes** et de **légumes**. Napper de **sauce**. Saupoudrer de **bacon**.

## Le souper, c'est réglé!