

# Chow mein aux crevettes avec bok choy

Rapido

Épicée

25 minutes



Crevettes



Nouilles chow mein



Petits pois



Bok choy de  
Shanghai



Fécule de maïs



Sauce au chili doux



Sauce aux huîtres  
végétarienne



Ail



Oignon, haché



Oignons verts



Poivron

BONJOUR CREVETTES

Nos crevettes proviennent de fournisseurs écoresponsables; c'est notre façon d'aider à préserver la santé de nos océans!

## D'abord

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

## Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Petits pois	113 g	227 g
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Fécule de maïs	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Oignons verts	1	2
Poivron	160 g	320 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour connaître les valeurs nutritives de cette recette telle quelle, veuillez consulter notre site Web ou notre application.

*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 en mentionnant  
#LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Couper le **bok choy** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



## Faire cuire les crevettes

Égoutter et rincer les **crevettes** dans une passoire. Sécher avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses\*\*. Réserver dans une assiette.



## Faire cuire les nouilles

Ajouter les **nouilles chow mein** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 1 à 2 minutes. Égoutter les **nouilles** à l'aide d'une passoire, puis les rincer sous l'**eau froide** jusqu'à ce qu'elles refroidissent. Laisser les **nouilles** dans la passoire pour les égoutter.



## Faire cuire les légumes et la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**, les **pois** et les morceaux d'**oignon**, de **poivron** et de **bok choy**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** et le **bok choy** soient légèrement croquants. Réduire à feu moyen. Ajouter les **crevettes** et la **sauce**. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 2 à 3 minutes.



## Préparer la sauce

Pendant que les **nouilles** cuisent, ajouter dans un petit bol la **sauce au chili doux**, la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **fécule de maïs**, **1 c. à thé de sucre** et **½ tasse d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



## Terminer et servir

Ajouter les **nouilles** à la poêle et bien mélanger. Répartir le **chow mein aux crevettes** dans les bols. Parsemer d'**oignons verts**.

## Le repas est prêt!