

# Spaghettis végétariens façon dan dan

avec champignons et sauce épicée aux arachides

Végé

Épicée

30 minutes



Gallettes Meatless Farm®



Spaghettis



Bok choy de Shanghai



Champignons



Oignons verts



Gingembre



Beurre d'arachides



Sauce aux piments et à l'ail



Échalotes frites



Sauce hoisin

BONJOUR BEURRE D'ARACHIDES

*Un beurre de noix classique qui transforme vos sauces en un pur délice!*

## D'abord

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

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Galettes Meatless Farm®	227 g	454 g
Spaghettis	170 g	340 g
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Champignons	113 g	227 g
Oignons verts	2	4
Gingembre	15 g	30 g
Beurre d'arachides	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
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 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** 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, hacher finement les **champignons**. Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Déposer un sachet scellé de **beurre d'arachide** dans un petit bol d'eau tiède. Réserver.



## Faire cuire les galettes Meatless Farm

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes Meatless Farm**. Faire cuire en divisant les **galettes** en bouchées moyennes, puis ajouter le **reste du gingembre**. Faire cuire de 4 à 6 minutes, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croustillant\*\*. **Saler** et **poivrer**.



## Faire cuire les spaghettis

Ajouter les **spaghettis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres. Réserver **¾ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), égoutter les **pâtes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Préparer la sauce

Pendant que les **galettes** cuisent, ajouter dans un bol moyen la **sauce hoisin**, la **sauce aux piments et à l'ail**, le **beurre d'arachide** et **½ tasse de l'eau de cuisson réservée** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger au fouet. Réserver.



## Faire cuire les légumes

Pendant que les **spaghettis** cuisent, 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 **champignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Ajouter le **bok choy** et la **moitié du gingembre**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bok choy** soit légèrement croquant. Retirer la poêle du feu et transférer les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



## Terminer et servir

Ajouter les morceaux de **galettes Meatless Farm**, la **sauce**, les **légumes** et la **moitié des oignons verts** dans la grande casserole contenant les **spaghettis**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Si la sauce est trop épaisse, ajouter le reste de l'eau réservée aux pâtes, 1 à 2 c. à soupe à la fois.) Répartir les **pâtes** dans les bols. Parsemer des **échalotes frites** et du **reste des oignons verts**.

**Le repas est prêt!**