



### Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



**Ail**



**Miel**



**Carotte**



**Poivron**



**Brocoli**



**Poulet**

Célébrez les saisons avec les formes et les couleurs amusantes de la récolte.

**Consultez notre menu pour plus d'idées d'accompagnement !**

# Nouilles sautées végétariennes au poulet

Par Jenny & Rosie avec Chris Wong & Indira Persaud

Rendement : Portions de 50 × 8 oz (250 ml)

## Ingrédients

### Pour les nouilles :

2 c. à soupe (30 ml) Sel  
3 lb (1,36 kg) Spaghetti de blé entier, soba, chow mein ou nouilles de riz brun

### Pour la sauce :

1 ¼ tasses (310 ml) Sauce soja faible en sodium  
½ tasse (125 ml) **Miel** ou cassonade  
½ tasse (125 ml) Huile de sésame  
½ tasse (125 ml) Huile  
2 c. à soupe (30 ml) **Vinaigre de cidre** de pomme ou vinaigre blanc  
6 c. à soupe (90 ml) Sauce hoisin  
6 c. à soupe (90 ml) Sauce chili douce  
¼ tasse (60 ml) Gingembre râpé (facultatif)  
8 Gousses d'**ail**, émincé

### Pour les légumes et le poulet :

3 bouquets **Brocoli**, coupé en fleurons (y compris les tiges pelées et hachées)  
4 (1 lb ou 454 g) **Poivron** (n'importe quelle couleur), coupé en fines lanières  
3 lb (1,36 kg) **Carottes**, rapées  
5 lb (2,27 kg) Poitrines ou cuisses de **poulet** désossées, coupées en lanières  
3 c. à soupe (45 ml) Huile

## Préparation

*Remarque :* Mettre la casserole d'eau à ébullition pendant la préparation de la sauce. Laver bien tous les produits.

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Mélanger la sauce soya, la cassonade, l'huile de sésame, ½ tasse (125 ml) d'huile, le gingembre et l'ail dans une petite casserole et porter à ébullition pendant la cuisson des nouilles.
3. Faire cuire les nouilles dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en vérifiant régulièrement. Lorsque les nouilles sont prêtes, égoutter bien et remettre dans la marmite chaude hors du feu. Ajouter la sauce et mélanger pour enrober.
4. Dans une grande poêle à feu vif, faire sauter le brocoli en lots jusqu'à ce qu'il soit vert vif et croustillant-tendre, en ajoutant de l'huile si nécessaire.
5. Préparer les poivrons et les carottes, puis répartir tous les légumes dans les deux moules de l'hôtel. Les carottes peuvent être râpées très rapidement avec une râpe dans le robot culinaire.
6. Cuire le poulet dans 3 c. à soupe (45 ml) d'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Répartir dans les moules. Ajouter les nouilles aux légumes et au poulet et mélanger bien.
7. Couvrir avec des couvercles ou du papier d'aluminium et maintenir les aliments à une température interne minimale de 140 °F (60 °C), en vérifiant à intervalles réguliers, dans un four chauffant ou une table à vapeur réglé à 170 °F (75 °C).



## Créez votre assiette !

### *Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade*

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût ! Si vous pensez que le fait de mélanger le brocoli, les poivrons et les carottes peut ne pas plaire à certains de vos mangeurs, offrez-les plutôt en accompagnement. Servez avec un biscuit de fortune.

- ★ Sauces : Prune, hoisin, sriracha, piment doux
- ★ **Concombre**
- ★ **Épinard**
- ★ **Pousses de pois**
- ★ **Tout type de germes**
- ★ **Un radis**
- ★ **Oignon vert**
- ★ **Poivrons**
- ★ **Maïs**
- ★ **Haricots**
- ★ **Champignons**
- ★ **Coriandre fraîche**
- ★ Graines de sésame, de tournesol ou de citrouille grillées
- ★ **Tofu frit**
- ★ **Fruit**

## Conseils & astuces

### *Directives de sécurité alimentaire*

Si vous conservez des restes, laissez refroidir à 70 °F (21 °C) dans les 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) dans les 4 heures supplémentaires.

### *Mesures de conversion*

- 1 lb (454 g) de carottes (5 moyennes) = 3 ½ tasses (875 ml) râpées
- 1 lb (454 g) de brocoli (2 têtes moyennes) = 3 tasses (750 ml) hachées
- 1 lb (454 g) de poivrons (5 moyens) = 2 ½ tasses (625 ml) tranchés
- Spaghetti : 2 oz (56 g) poids sec = 1 tasse (250 ml) de spaghetti cuit

### *Les restes*

Les restes doivent être refroidis rapidement et peuvent être servis en salade froide le lendemain.

### *Ajouter des légumes !*

Ajouter du chou, des pois, des germes de soja, des haricots verts, des radis tranchés, des champignons ou du maïs pour mettre de la couleur, des fibres et de la saveur à ce repas.

### *Échanger*

Remplacer le poulet par une quantité égale de porc en dés ou de tofu. Ajouter un peu plus d'huile lors de la cuisson.



### *Alerte d'allergie*

Si vous avez une installation sans sésame, remplacez l'huile de sésame par l'huile de cuisson.

## Équipement

- Deux grands pots (20 pintes et 12 pintes)
- Deux plats pour table à vapeur grandeur de 4" de profondeur
- Robot culinaire

## Remarque des auteurs

*"C'est agréable de faire un tour du monde et d'inclure des fruits importés quand il y a moins de variétés de fruits locaux en hiver."*

- Jenny & Rosie