

Chow mein aux légumes



Catégorie Poulet, Instant Pot

Temps de préparation 10m

Temps de cuisson 5m

Nombre de couverts

Ingrédients

12 onces de linguine

1 tasse de pois mange tout

1 tasse de fleurets de brocoli

1 tasse de chou finement tranché

1/2 tasse de celeri tranché

1/2 tasse de poireaux

1/2 tasse de piment vert coupé finement

1 carotte pelée et coupée en allumettes

4 tasse de bouillon campbell thai

1 c. à table de gingembre râpé

1 c. à table d'ail râpé

2 c. à table de sauce soya

1 c. à table d'huile de sésame

1 c. à table de vinaigre de riz

1 c. à table de sauce sriracha ou sauce piquante

1 c. à table de ketchup

1 c. à table de cassonade

Echalottes et graines de sésames pour le service

Facultatif: Crevettes ou poulet

Recette

Mélanger le bouillon thai, sauce soya, vinaigre de riz, ketchup, sauce piquante, cassonade et huile de sésame ensemble dans la cuve du instant pot et bien mélanger. Mettre le IP au mode sauté. Ajouter l'ail et le gingembre.

Couper les linguines en deux et mettre sur le liquide en séparant les nouilles afin qu'elles ne collent pas trop ensemble.

Ajouter les légumes sauf le brocoli et les snow peas.

Arrêter la fonction sauté, mettre le couvercle et cuire à HP 5 minutes.

Une fois terminé, faire un QR, sinon les nouilles seront trop cuites.

Ouvrir le couvercle, ajouter les snow peas et brocoli et bien mélanger. Fermer le couvercle et laisser reposer 2 minutes.

Servir et ajouter des échalottes et graines de sésames

Pour un chow mein avec poulet ou crevettes, faire revenir les crevettes ou le poulet dans le IP à sauté avec huile ou beurre, ajouter de l'ail et à la fin de la cuisson, ajouter une c. à table de miel et 1 c. à table de sauce soya. Retirer la viande et mettre de côté. Déglacer le IP avec le bouillon en grattant le fond. Ensuite procéder comme pour la recette avec légumes et ajouter la viande au mélange en même temps que les snow peas et brocoli.

Dégustez.