

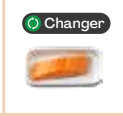


Bols poké aux crevettes tièdes

avec chou-fleur au sésame et edamames

Repas futé

30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g



Crevettes
285 g | 570 g



Chou-fleur
285 g | 570 g



Edamames
56 g | 113 g



Mayo épicée
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce soya
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Huile de sésame
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mini concombre
1 | 2



Vinaigre de riz assaisonné
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon vert
2 | 2

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Trancher finement le **chou-fleur**, puis le hacher finement en morceaux de la taille d'un grain de riz. (**CONSEIL** : Passer au robot culinaire pour obtenir un riz de chou-fleur.)
- Transférer dans un bol moyen.
- Couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.

2



Cuire le riz de chou-fleur

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis le **chou-fleur**, les **edamames** et **3 c. à soupe** d'**eau**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes avec la moitié de l'huile de sésame et 3 c. à soupe d'eau chaque fois.)
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- **Saler** et **poivrer**.
- Transférer dans un autre bol moyen et couvrir pour garder chaud.

3



Mariner les concombres

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **¾ c. à thé** (1 ½ c. à thé) de **sucre**. Remuer jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. **Saler**.
- Ajouter les **concombres**, puis bien mélanger.
- Réserver.

4



Préparer et cuire les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.

5



Glacer les crevettes

- Dans la poêle contenant les **crevettes**, ajouter la **sauce soya** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement et que les **crevettes** soient enrobées.
- Retirer la poêle du feu.

6



Terminer et servir

- À l'aide d'une cuillère à rainures, égoutter les **concombres**.
- Répartir les **edamames** et le **riz de chou-fleur** dans les bols. Arroser d'un **filet de marinade de concombres**.
- Garnir de **crevettes** et de **concombres**.
- Arroser le tout d'un **filet de mayo épiciée**.
- Parsemer d'**oignons verts**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Préparer et cuire le saumon

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis le **saumon**. Cuire de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit**.

**Cuire les crevettes et le saumon jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.