Bol poke tiède aux crevettes

avec salade de chou multicolore au sésame et riz vert

VARIÉTÉ **30 minutes**

Crevettes

Oignons verts

Mini concombre

Maïs en grains

Chou rouge, émincé

Cassonade

Riz au jasmin

Mélange mirin-soja

Huile de sésame

Graines de sésame noir

Vinaigre de riz

BONJOUR MIRIN!

Un vin de cuisine sucré provenant du Japon!

W12R14

COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grande poêle antiadhésive, casserole moyenne, essuie-tout, passoire, fouet, 2 bols moyens, 2 petits bols, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Crevettes	285 g	570 g
Oignons verts	2	4
Mini concombre	66 g	132 g
Maïs en grains	113 g	227 g
Chou rouge, émincé	113 g	227 g
Cassonade	1 c. à table	2 c. à table
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange mirin-soja	¼ tasse	½ tasse
Huile de sésame	1 c. à table	1 c. à table
Graines de sésame noir	1 c. à table	2 c. à table
Vinaigre de riz	2 c. à table	4 c. à table
Sucre*	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte
** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos **#LaVieHelloFresh**
Appelez ou écrivez-nous | **(855) 272-7002**
bonjour@HelloFresh.ca
HelloFresh.ca

1. MARINER LES CONCOMBRES

Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po), puis le placer dans un petit bol. Dans une casserole moyenne à feu élevé, porter le **vinaigre**, **1 ½ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers) et **½ c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers) à ébullition. Lorsque le **vinaigre** bout, retirer la poêle du feu, puis verser sur les **concombres**. Réserver.

2. PRÉPARATION

Dans la même casserole, ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (2 ½ tasses pour 4 pers), puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Émincer les **oignons verts**. Dans un bol moyen, fouetter le **mélange mirin-soja**, **la moitié** de l'**huile de sésame** et la **cassonade**. Réserver. À l'aide d'une passoire, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.

3. CUIRE LE RIZ ET PRÉPARER LA SALADE DE CHOU

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu moyen-doux. Cuire à couvert jusqu'à ce qu'il soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min. Entre-temps, dans un autre bol moyen, mélanger le **chou**, les **graines de sésame**, **la moitié** des **oignons verts** et **la moitié** du **mélange de soja**.

4. NOIRCIR LE MAÏS

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **maïs**. Ne pas remuer. Couvrir et cuire en remuant une fois à mi-cuisson jusqu'à ce que le **maïs** soit brun doré foncé, de 4 à 6 min. Réserver le **maïs noirci** dans une assiette. Essuyer la poêle.

5. CUIRE LES CREVETTES ET PRÉPARER LE GLAÇAGE

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **le reste** d'**huile de sésame**, puis les **crevettes**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses, de 2 à 3 min**(**NOTE:** cuire en 2 étapes pour 4 pers, en utilisant ½ c. à table d'huile chaque fois!) Réserver les **crevettes** dans une assiette. Dans la même poêle, ajouter **le reste** de **mélange de soja**, puis cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'il épaississe, de 1 à 2 min. Retirer la poêle du feu. Transférer le **glaçage au soja** dans un autre petit bol.

6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer **le reste** des **oignons verts** et le **vinaigre** des **concombres**. **Saler**. Répartir le **riz**, le **maïs**, la **salade de chou** et les **concombres marinés** dans les bols. Garnir de **crevettes** et napper de **glaçage au soja**.

Le souper, c'est réglé!