

Bol poké tiède aux crevettes

avec salade de chou au sésame et riz aux oignons verts

Rapide

30 minutes



Crevettes



Oignons verts



Mini concombre



Mais en conserve



Chou rouge, émincé



Cassonade



Riz au jasmin



Mélange mirin-soja



Huile de sésame



Graines de sésame noir



Vinaigre de riz

BONJOUR MIRIN

Un doux vin de riz japonais utilisé en cuisine (à ne pas boire)!

D'ABORD

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Oignons verts	2	4
Mini concombre	66 g	132 g
Maïs en conserve	113 g	227 g
Chou rouge, émincé	113 g	226 g
Cassonade	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange mirin-soja	¼ tasse	½ tasse
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de sésame noir	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de riz	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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



Faire mariner le concombre

Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po), puis les mettre dans un petit bol. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter le **vinaigre**, **1 ½ c. à thé de sucre blanc** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque le **liquide** bouillira, retirer la casserole du feu. Verser le **mélange de vinaigre** sur les rondelles de **concombre**, puis réserver.



Préparer

Dans la même casserole, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'**eau** bouille, émincer les **oignons verts**. Dans un bol moyen, fouetter la **cassonade**, le **mélange mirin-soja** et **½ c. à thé d'huile de sésame**. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Égoutter et rincer le **maïs**, puis le sécher avec un essuie-tout.



Faire cuire le riz et assembler la salade de chou

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Pendant que le **riz** cuit, mélanger dans un autre bol moyen le **chou**, les **graines de sésame**, la **moitié des oignons verts** et la **moitié du mélange avec le soja**.



Faire griller le maïs

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **moitié du maïs** (utiliser tout le maïs pour 4 personnes). Ne pas remuer. Faire cuire à couvert de 4 à 6 minutes, en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé. Réserver le **maïs grillé** dans une assiette. Essuyer la poêle soigneusement.



Faire cuire les crevettes et préparer le glaçage

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter le **reste de l'huile de sésame**, puis les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. (**REMARQUE** : Faire cuire les crevettes en 2 étapes pour 4 personnes, en utilisant 1 c. à thé d'huile de sésame chaque fois.) Transférer les **crevettes** dans une assiette. Réserver. Ajouter le **reste du mélange avec le soja** à la même poêle. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. (**REMARQUE** : C'est votre glaçage!) Retirer du feu la poêle contenant le **glaçage au soja** et réserver.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!