

Bols de crevettes glacées au gingembre et de boulgour

avec clémentines, pois mange-tout et amandes

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Crevettes



Boulgour



Concentré de bouillon de légumes



Clémentine



Bébés épinards



Pois mange-tout



Sauce au gingembre



Amandes, tranchées



Vinaigre de riz

BONJOUR CLÉMENTINE

Ce petit fruit sans pépin est plus sucré que la plupart des autres agrumes!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|----------------------------------|--------------|--------------|
| Crevettes | 285 g | 570 g |
| Boullgour | ¼ tasse | ½ tasse |
| Concentré de bouillon de légumes | 1 | 2 |
| Clémentine | 1 | 2 |
| Bébés épinards | 56 g | 113 g |
| Pois mange-tout | 113 g | 227 g |
| Sauce au gingembre | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Amandes, tranchées | 28 g | 56 g |
| Vinaigre de riz | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Huile* | | |

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** 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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le boullgour

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié du boullgour** (toute la qté pour 4 pers.), **½ tasse d'eau**, le **concentré de bouillon** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer le **boullgour** à la fourchette.



Cuire les crevettes

- Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter la **moitié** de la **sauce au gingembre**, puis mélanger jusqu'à ce que les **crevettes** soient enrobées.



Préparer

- Entre-temps, peler, puis séparer la **clémentine** en quartiers.
- Parer, puis couper les **pois mange-tout** en deux.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.



Assembler la salade

- Dans un grand bol, fouetter le **reste** de la **sauce au gingembre** et le **vinaigre**.
- Ajouter les **épinards**, les **pois mange-tout**, les **quartiers de clémentine** et le **boullgour**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Griller les amandes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les bols. Garnir de **crevettes**.
- Parsemer d'**amandes**.

Le souper, c'est réglé!