

Bols de salade de chou et de crevettes à l'assaisonnement togarashi avec edamames et guacamole

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Crevettes



Radis



Salade de chou



Edamames



Vinaigre de riz



Shichimi togarashi



Huile de sésame



Mayonnaise



Guacamole



Lime



Graines de sésame noir

BONJOUR TOGARASHI

Ce populaire mélange d'assaisonnement japonais obtient sa saveur épicée et parfumée de ses 7 ingrédients différents!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Radis	1	2
Salade de chou	170 g	340 g
Edamames	56 g	113 g
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Shichimi togarashi 🍡	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lime	1	2
Graines de sésame noir	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 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, 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 joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

Couper le **radis** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser la **lime**. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire les crevettes

Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame** dans la même poêle, puis les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Transférer dans un bol moyen, puis ajouter la **moitié** des **graines de sésame** et **½ c. à soupe** de **shichimi togarashi** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger.



Préparer la salade de chou

Dans un grand bol, ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, le **vinaigre**, **½ c. à soupe** de **jus de lime** et **1 c. à thé** de **sucré** (doubler les quantités pour 4 personnes). Bien mélanger. Ajouter la **salade de chou**, le **radis** et les **edamames**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire la crème à la lime

Pendant que les **crevettes** cuisent, ajouter dans un petit bol de la **mayonnaise**, le **zeste de lime** et **2 c. à thé** de **jus de lime** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet.



Faire griller les graines de sésame

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les graines de sésame pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



Terminer et servir

Ajouter le **reste** des **graines de sésame** à la **salade de chou**, puis bien mélanger. Répartir la **salade de chou** dans les assiettes. Garnir des **crevettes à l'assaisonnement togarashi**. Couronner d'un soupçon de **crème à la lime**. Couronner d'une cuillerée de **guacamole**. Parsemer du **reste** du **shichimi togarashi**, au goût.

Le repas est prêt!