



CREVETTES À LA LIME ET AU CHILI DOUX

avec riz au gingembre et à l'oignon vert et pois mange-tout

ÉPICÉ

PRONTO



BONJOUR HOISIN

Une sauce sucrée-salée qui ajoute
une tonne de saveurs à n'importe quel sauté!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 700



Crevettes



Riz au jasmin



Gingembre



Oignons verts



Ail



Sauce hoisin



Sauce au
chili doux



Lime



Pois mange-tout



Carotte

SORTEZ

- Presse-ail
- Casserole moyenne
- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Bol moyen
- Épluche-légumes
- Essuie-tout
- Râpe
- Passoire
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Crevettes 10 285 g | 570 g
- Riz au jasmin ¼ tasse | 1 ½ tasse
- Gingembre 30 g | 60 g
- Oignons verts 2 | 4
- Ail 6 g | 12 g
- Sauce hoisin 1,4,8,9 3 c. à table | 6 c. à table
- Sauce au chili doux 🌶️ 1 c. à table | 2 c. à table
- Lime 1 | 2
- Pois mange-tout 227 g | 454 g
- Carotte 170 g | 340 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

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

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART



Peler le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.* Émincer les **oignons verts**, en séparant le **blanc du vert**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper **1 c. à table de gingembre** (doubler pour 4 pers). Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **blanc des oignons verts** et la **moitié du gingembre**. Cuire en remuant jusqu'à ce que l'**oignon** ramollisse, de 1 à 2 min.



4 MARINER LES CREVETTES
Dans un bol moyen, mélanger le **jus de lime**, la **sauce hoisin**, la **sauce au chili doux**, l'**ail**, le **reste de gingembre** et **¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Ajouter les **crevettes** et mélanger pour les couvrir de **marinade**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



2 CUIRE LE RIZ
Ajouter le **riz** et le faire griller légèrement, environ 1 min. Ajouter **1 ½ tasse d'eau** (2 ½ tasses pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen-doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



5 CUIRE LES CREVETTES
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **pois mange-tout** et les **carottes**. Cuire en remuant jusqu'à ce que les **pois** soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Réserver les **légumes** dans une assiette. Dans la même poêle, ajouter les **crevettes** et la **marinade**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'elles soient roses, de 2 à 3 min. (**ASTUCE**: cuire à une temp. interne min. de 74°C/165°F.**)



3 PRÉPARATION
Entre-temps, peler les **carottes**. Les couper en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Parer les **pois mange-tout**, au besoin. Presser la **moitié de la lime** (1 lime pour 4 pers) et couper le **reste** en quartiers. À l'aide d'une passoire, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.



6 FINIR ET SERVIR
Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer le **vert des oignons verts**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes, napper de la **sauce** encore dans la poêle et garnir de **légumes** et de **crevettes**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

SAVOUREUX!

Le chili, l'ail, le gingembre et la lime forment le parfait équilibre sucré, salé et épicé.