



CREVETTES À L'ÉRABLE

avec riz à l'oignon vert et pois sugar snap



BONJOUR CREVETTES

Nos crevettes proviennent toujours de source durable afin de préserver la santé de nos océans.

TEMPS: 30 MIN



Crevettes



Sirop d'érable



Ail



Sauce soja



Riz au jasmin



Pois sugar snap



Échalote



Fécule de maïs



Oignons verts

SORTEZ

- Grand bol
- Fouet
- Cuillères à mesurer
- Passoire
- Essuie-tout
- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Casserole moyenne
- Tasses à mesurer
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Crevettes 10 570 g
- Sirop d'érable 2 c. à table
- Ail 12 g
- Sauce soja 1,4 3 c. à table
- Riz au jasmin 1 ½ tasse
- Pois sugar snap 227 g
- Échalote 50 g
- Fécule de maïs 9 2 c. à thé
- Oignons verts 4

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 Fish/Poisson
- 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

Pas de presse-ail? Pas de souci! Disposer les gousses d'ail sur une planche à découper et les écraser fermement avec le plat d'un couteau de chef. Hacher finement l'ail écrasé.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne, porter **2 ½ tasses** d'eau à ébullition. Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'ail. Émincer les oignons verts. Peler, puis couper l'échalote en tranches de 0,5 cm (¼ po). Parer les pois sugar snap, au besoin. À l'aide d'une passoire, égoutter et rincer les crevettes, puis les sécher avec un essuie-tout.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'huile. Ajouter l'ail, les pois sugar snap et les échalotes. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les pois soient légèrement croquants, de 2 à 3 min.



2 CUIRE LE RIZ

Ajouter le riz à l'eau bouillante, puis baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, de 12 à 14 min.



5 CUIRE LES CREVETTES

Dans la même poêle, ajouter les crevettes et le reste de la marinade à l'érable (dans le bol). Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les crevettes deviennent roses et que la sauce épaisse, de 6 à 7 min (ASTUCE: cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F**). Saler et poivrer.



3 PARFUMER LES CREVETTES

Entre-temps, dans un grand bol, fouetter le sirop d'érable, la sauce soja, la fécule de maïs et ⅓ tasse d'eau. Ajouter les crevettes. Bien mélanger et réserver.



6 FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de riz à la fourchette, puis y incorporer la moitié des oignons verts. Saler. Répartir le riz, les crevettes et les légumes dans les assiettes. Napper les crevettes du reste de sauce. Saupoudrer du reste des oignons verts.

UN MATCH PARFAIT!

Les crevettes et l'ail s'entendent toujours à merveille!