

Crevettes au sésame faibles en calories

avec brocoli et poivrons

Faible en calories

25 minutes



Crevettes



Fleurs de brocoli



Poivron



Riz au jasmin



Sauce soja



Huile de sésame



Sauce au chili doux



Oignons verts



Ail

BONJOUR CREVETTES

Nos crevettes proviennent de fournisseurs écoresponsables ; c'est notre façon d'aider à préserver la santé de nos océans!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Poivron	160 g	320 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chili doux	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignons verts	2	2
Ail	3 g	6 g

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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le riz

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**. Faire cuire pendant 30 secondes en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Ajouter les **poivrons** et le **brocoli**. **Saler** et **poivrer**. Ajouter **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** soit évaporée et que les **légumes** soient légèrement croquants.



Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Émincer les **oignons verts**. Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.



Terminer le sauté

Réduire le feu à moyen, puis ajouter les **crevettes**, la **moitié** des **oignons verts**, la **sauce soja** et la **sauce au chili doux** à la poêle contenant les **légumes**. **Saler**. Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** soient chaudes et que la **sauce** épaississe légèrement. Arroser du **reste** de l'**huile de sésame**.



Faire cuire les crevettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis les **crevettes**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Transférer dans une assiette.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis répartir dans les assiettes. Garnir des **crevettes** et des **légumes**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!