



Crevettes aux épices jerk à la caribéenne

avec riz coloré et salade de chou à la lime

Repas futé

25 minutes

Changer



Tilapia

300 g | 600 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Crevettes
285 g | 570 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mélange pour
salade de chou
170 g | 340 g



Poivron
1 | 2



Lime
1 | 2



Oignon vert
1 | 2



Gousses d'ail
1 | 2



Chutney de
mangues
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce jerk
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Vinaigre de riz
assaisonné
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

3



Préparer la salade de chou

- Dans un bol moyen, fouetter le **vinaigre**, **3 c. à thé** (6 c. à thé) d'**huile**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de lime** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler et poivrer**.
- Ajouter le mélange pour **salade de chou** et la **moitié** des **oignons verts**, puis bien mélanger.

4



Cuire les poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'huile, puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**.
- Retirer la casserole du feu, puis transférer les **poivrons** dans une assiette.

5



Préparer et cuire les crevettes

- [Changer](#) | [Tilapia](#)
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**huile**, puis l'**ail** et les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Ajouter la **marinade aux épices jerk**, la **moitié** du **chutney de mangues** (toute la qté pour 4 pers.) et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** soient enrobées.
- Retirer du feu.

6



Terminer et servir

- Ajouter les **poivrons** et le **reste** des **oignons verts au riz** et mélanger.
- Répartir le **riz**, la **salade de chou** et les **crevettes** dans les assiettes.
- Napper les **crevettes** de la **sauce restant** dans la poêle.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

4 | Préparer et cuire les crevettes

[Changer](#) | [Tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, sécher les **filets** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer la même poêle (celle de l'étape 4) à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail** et le **tilapia**. Cuire de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Au besoin, cuire en plusieurs étapes.) Assaisonner et faire cuire le **tilapia** dans le **mélange aux épices jerk et au chutney de mangues**, comme indiqué.

** Cuire les crevettes et le tilapia jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.