

Crevettes croustillantes et haricots verts

avec riz à la noix de coco et sauce aux prunes

Familiale

Rapido

25 minutes



Crevettes



Riz au jasmin



Haricots verts



Fécule de maïs



Lait de coco



Échalotes frites



Mélange d'épices
moo shu



Sauce aux prunes



Sauce soja

BONJOUR LAIT DE COCO

Crémeux, sucré et parfait pour parfumer le riz!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, sac à glissière

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|--------------------------|--------------|--------------|
| Crevettes | 285 g | 570 g |
| Riz au jasmin | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Haricots verts | 170 g | 340 g |
| Fécule de maïs | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Lait de coco | 165 ml | 400 ml |
| Échalotes frites | 28 g | 56 g |
| Mélange d'épices moo shu | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sauce aux prunes | 60 ml | 120 ml |
| Sauce soja | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau** (1 ¼ tasse pour 4 pers.), le **lait de coco** et le **riz**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 14 à 16 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver pendant 5 min.



Faire cuire les crevettes

- Mélanger le **mélange d'épices moo shu** et la **fécule de maïs** dans un sac à glissière. Ajouter les **crevettes**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** à la même poêle (celle de l'étape 3) et réduire à feu moyen.
- Secouer les **crevettes** pour faire tomber l'excédent d'enrobage, puis les ajouter à la poêle. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire les crevettes en 2 étapes pour 4 pers., en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites, en les retournant à mi-cuisson**.
- Transférer les **crevettes** dans une assiette.



Préparer

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans un petit bol, fouetter la **sauce aux prunes**, la **sauce soja** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.). Réserver.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

- Assaisonner le **riz** de **¼ c. à thé de sel** (doubler pour 4 pers.), puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **haricots verts** et de **crevettes**.
- Arroser d'un **filet** du **mélange de sauce aux prunes**.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!



Faire cuire les haricots

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **haricots verts**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, en remuant souvent.
- **Saler et poivrer**, puis transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.