

# Crevettes croustillantes et haricots verts avec riz à la noix de coco et sauce aux prunes

Familiale

20 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

Une délicieuse option alternative aux produits laitiers!

# 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

## 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

\*\* 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 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. Cuire à couvert de 14 à 16 min, 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 au moins 5 min.



## 4 Cuire les crevettes

- Combiner 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 ½ c. à soupe d'huile** dans la même poêle (celle de l'étape 3) et réduire à feu moyen.
- Enlever tout **excédent d'enrobage**, puis ajouter les **crevettes** à la poêle. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 2 à 3 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **crevettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.
- Transférer dans une assiette.



## 2 Préparer

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



## 5 Terminer et servir

- Assaisonner le **riz** de **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté 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!



## 3 Cuire les haricots verts

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **haricots verts**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**. Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.