

Crevettes glacées au gochujang avec riz frit

Épicée

30 minutes



Crevettes



Gochujang



Graines de sésame



Oignons verts



Riz au jasmin



Pois sucrés



Mélange mirin-soja



Fécule de maïs



Gingembre



Ail



Poivrons

BONJOUR GOCHUJANG

Une pâte de piment sucrée, salée et épicée communément utilisée en cuisine coréenne!

D'ABORD

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

Matériel requis

2 bols moyens, râpe, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|--------------------|--------------|--------------|
| Crevettes | 285 g | 570 g |
| Gochujang 🌶️ | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Graines de sésame | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Oignons verts | 2 | 4 |
| Riz au jasmin | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Pois sucrés | 113 g | 227 g |
| Mélange mirin-soja | ¼ tasse | ½ tasse |
| Fécule de maïs | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Gingembre | 30 g | 30 g |
| Ail | 6 g | 12 g |
| Poivrons | 160 g | 320 g |
| Sucre* | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| 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, 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.

Nous joindre

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



1 Préparer

Ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. Entre-temps, peler, puis râper finement **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **riz**, **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** du **gingembre** à l'**eau bouillante**. Bien mélanger, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



4 Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver dans une assiette. Monter le feu à moyen-élevé. Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **poivron** et les **pois sucrés**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



2 Faire cuire le riz

Pendant que le **riz** cuit, émincer les **oignons verts**. Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Parer les **pois sucrés**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. À l'aide d'une passoire, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.



5 Faire cuire les crevettes et assembler

Réserver les **légumes** dans un autre bol moyen. Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **crevettes** et le **glaçage**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses et que le **glaçage** épaississe légèrement.** (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire les crevettes en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!) Ajouter les **légumes** et bien mélanger.



3 Préparer le glaçage

Dans un bol moyen, fouetter le **mélange soja-mirin**, l'**ail**, le **restant** du **gingembre**, la **fécule de maïs**, **½ c. à soupe** de **gochujang**, **1 c. à thé** de **sucre** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité d'eau et de sucre pour 4 personnes). Réserver.



6 Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts** et la **moitié** des **graines de sésame**. **Salier**. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir des **crevettes** et des **légumes**. Parsemer du **reste** des **oignons verts** et du **reste** des **graines de sésame**.

Le repas est prêt!