

Crevettes glacées au gochujang avec riz assaisonné

Épicée

30 minutes



Crevettes



Gochujang



Graines de sésame



Riz au jasmin



Bok choy de
Shanghai



Mélange mirin-soja



Fécule de maïs



Gousses d'ail



Poivron



Sriracha



Mélange d'épices
moo shu

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
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	226 g	454 g
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Poivron	160 g	320 g
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Mélange d'épices moo shu	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel*		

* 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

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** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz**, **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **1 c. à thé du mélange d'épices moo shu** 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. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



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 **poivrons** et le **bok choy**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). 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.



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 3 à 4 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.



Préparer le glaçage

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



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!