

# 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



Purée 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, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, 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	452 g
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



## 1 Cuire le riz

- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, **¼ c. à thé de sel** et la **1 c. à thé du mélange d'épices moo shu** (doubler les qtés pour 4 pers.). Bien mélanger, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 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.



## 4 Cuire les légumes

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant souvent. Réserver dans une assiette.
- Monter le feu à moyen-élevé.
- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **poivrons** et le **bok choy**. Cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion.
- Réserver les **légumes** dans un autre bol moyen.



## 2 Préparer

- Entre-temps, 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).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.



## 5 Cuire les crevettes et terminer les légumes

- Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis les **crevettes** et le **glaçage**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers, cuire les crevettes en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Cuire les **crevettes** de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et que le **glaçage** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion\*\*.
- Ajouter les **légumes** et bien mélanger.



## 3 Faire le glaçage

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



## 6 Terminer et servir

- **Saler** le **riz**, puis incorporer la **moitié** des **graines de sésame**. Séparer les **grains de riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir des **crevettes** et des **légumes**.
- Parsemer du **reste** des **graines de sésame**.
- Arroser d'un **filet de sriracha**, si désiré.

**Le souper, c'est réglé!**