

# Crevettes sucrées-salées au sésame avec brocoli et poivrons

Faible en calories

25 minutes



Crevettes



Fleurs de brocoli



Poivron



Riz au jasmin



Sauce soja



Huile de sésame



Sauce au chili doux



Oignon, haché



Ail

BONJOUR CREVETTES

Nos crevettes proviennent de fournisseurs écoresponsables; c'est notre façon d'aider à préserver la santé de nos océans!

# D'ABORD

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

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Poivron	160 g	320 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chili doux	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Ail	3 g	6 g
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.*

*La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.*

## 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** et **½ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'eau ait été absorbée.



### Préparer

Pendant que le **riz** cuit, ajouter dans une grande casserole **10 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel**. (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2 cm (¾ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.



### Faire blanchir le brocoli

Lorsque l'**eau** bouillira, ajouter le **brocoli**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit vert vif, puis égoutter.



### Commencer les crevettes

Pendant que le **brocoli** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis les **crevettes**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses. (**REMARQUE** : Les **crevettes** finiront de cuire à la prochaine étape.) Transférer les **crevettes** dans une assiette. Essuyer la poêle soigneusement.



### Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **poivron** et d'**oignon** et l'**ail**. Faire cuire en remuant, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent, de 2 à 3 minutes. **Saler**. Ajouter le **brocoli**, la **sauce soja** et la **sauce au chili doux**. Faire cuire en remuant jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 1 à 2 minutes. Ajouter les **crevettes** et poursuivre la cuisson en remuant jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites, de 1 à 2 minutes\*\*. Arroser du **reste** de l'**huile de sésame**.



### Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis répartir dans les assiettes. Garnir des **crevettes** et des **légumes**.

## Le repas est prêt!