

Crevettes glacées au gochujang

avec riz au sésame

Épicée

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Crevettes



Crevettes doubles



Gochujang



Graines de sésame



Riz au jasmin



Mélange mirin-soja



Fécule de maïs



Purée d'ail



Poivron



Sriracha



Mélange d'épices
moo shu



Carotte, en julienne

BONJOUR GOCHUJANG

Cette pâte de piment fermentée coréenne a des notes salées, sucrées et épicées distinctives!

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
Crevettes doubles	570 g	1140 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
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
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel*		

* 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



Cuire le riz

- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la qté 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 **1 c. à thé de 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, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Griller les graines de sésame et cuire les légumes

- 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. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Réserver dans une assiette.
- Monter le feu à moyen-élevé.
- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons** et le **carottes**. 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.



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.

Si vous avez choisi les **crevettes doubles**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière** de **crevettes**.



Cuire les crevettes et terminer les légumes

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



Préparer le glacage

- 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.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!