

# Crevettes glacées à la sauce hoisin

avec légumes sautés et riz à l'ail

Familiale

Épicée

30 minutes



Crevettes



Riz au jasmin



Pois sucrés



Bébé bok choy, haché



Oignons verts



Gousses d'ail



Sauce hoisin



Sauce soja



Sauce au chili doux



Fécule de maïs

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée et salée qui rehausse les saveurs!

## D'abord

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

### Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Pois sucrés	113 g	227 g
Bébé bok choy, haché	227 g	454 g
Oignons verts	2	4
Gousses d'ail	2	4
Sauce hoïsin	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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, 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 Faire cuire le riz à l'ail

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz** et la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, 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 Faire sauter les crevettes

À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*. Transférer les **crevettes** dans le bol contenant les **légumes**.



### 2 Préparer

Pendant que le **riz** cuit, parer, puis couper les **pois sucrés** en deux. Émincer les **oignons verts**.



### 5 Préparer la sauce

Pendant que les **crevettes** cuisent, fouetter dans un bol moyen la **sauce hoïsin**, la **sauce soja**, la **sauce au chili doux**, la **fécule de maïs** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Lorsque les **crevettes** sont cuites, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter le **mélange à la sauce hoïsin** et faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter les **légumes** et les **crevettes**, puis remuer pour bien enrober. Faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.



### 3 Faire sauter les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **pois sucrés** et le **reste** de l'**ail**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter le **bok choy**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu et transférer les **légumes** dans un grand bol.



### 6 Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. **Saler**, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **crevettes**, de **légumes** et de **sauce** contenue dans la poêle. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

### Le repas est prêt!