



Pétoncles saisis et broccolini avec sauce crémeuse thaïlandaise de cari rouge

Spécial rendez-vous

Épicée

30 minutes



Pétoncles de mer
227 g | 454 g



Pâte de cari rouge
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Crème
56 ml | 113 ml



Citronnelle
1 | 2



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Broccolini
170 g | 340 g



Coriandre
7 g | 14 g



Échalote
1 | 2



Échalotes frites
28 g | 56 g



Purée de
gingembre et d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

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

- Retirer l'écorce de la **citronnelle**, puis couper cette dernière en deux sur la longueur. Disposer la **citronnelle**, côté coupé vers le bas, sur une planche à découper. Avec le dos d'une cuillère ou une casserole, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter à l'**eau bouillante** le **riz** et la **moitié** de la **citronnelle**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.) Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, parer le **broccolini**, puis couper les **tiges plus épaisses** en deux sur la longueur, en laissant les **tiges plus minces** entières.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher finement le **reste** de la **citronnelle**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

3



Cuire le broccolini

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **broccolini**, **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail** et la **moitié** des **échalotes**. Cuire à couvert de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **broccolini** soit légèrement croquant et que l'**eau** s'évapore.
- Poursuivre la cuisson à découvert de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- **Saler** et **poivrer**.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

4



Saisir les pétoncles

- Entre-temps, sécher les **pétoncles** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **pétoncles**. Saisir de 1 à 2 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pétoncles** soient dorés**.
- Transférer dans la même assiette que le **broccolini**, puis couvrir pour garder chaud.

5



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **reste** des **échalotes** et la **citronnelle hachée**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Ajouter la **pâte de cari**, le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **crème**, puis bien mélanger.
- Retirer la poêle du feu.

6



Terminer et servir

- Retirer la **citronnelle** du **riz**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Incorporer la **moitié** de la **coriandre**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir des **pétoncles** et du **broccolini**.
- Napper les **pétoncles** de **sauce**.
- Parsemer le tout d'**échalotes frites** et du **reste** de la **coriandre**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.