

Sauté de crevettes à la sauce sésame-teriyaki avec bok choy et riz au jasmin

Familiale

Rapido

25 minutes



Crevettes



Fécule de maïs



Huile de sésame



Carotte, en juliennes



Bok choy de
Shanghai



Sauce teriyaki



Riz au jasmin



Sauce soja



Gingembre

BONJOUR GINGEMBRE

Pelez le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gingembre	30 g	60 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* 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



1 Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, 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.



4 Cuire le sauté

- Dans la même poêle, ajouter l'**huile de sésame**, puis le **gingembre**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **gingembre** dégage son arôme.
- Ajouter les **carottes** et le **bok choy**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **sauce teriyaki**, le **mélange de fécule de maïs** et la **sauce soja**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et enrobe les **légumes**.
- Retirer la poêle du feu et ajouter les **crevettes**.



2 Préparer

- Entre-temps, peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Dans un petit bol, fouetter la **fécule de maïs** et **½ tasse d'eau** (¾ tasse pour 4 pers.).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.



5 Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **sauté de crevettes**.

Le souper, c'est réglé!



3 Cuire les crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Réserver dans une assiette.