



RAMEN AU MISO, AU PESTO ET AUX CREVETTES

avec épinards et champignons enokis

CUISINER
EN PREMIER

PRONTO



BONJOUR MISO

Un condiment traditionnel japonais fabriqué à partir de fèves de soja fermentées

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 20 MIN | CALORIES: 468



Crevettes



Nouilles ramen



Coriandre



Miso



Bébés épinards



Ail



Champignons enokis



Gingembre



Vinaigre de riz



Fécule de maïs



Citron

SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Passoire
- Essuie-tout
- Petit bol
- Zesteur
- Cuillères à mesurer
- Bol moyen
- Casserole moyenne
- Presse-ail
- Fouet
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

• Crevettes 10	285 g		570 g
• Nouilles ramen 1,3	120 g		240 g
• Coriandre	10 g		20 g
• Miso 4	3 c. à table		6 c. à table
• Bébés épinards	113 g		227 g
• Ail	6 g		12 g
• Champignons enokis	100 g		200 g
• Gingembre	30 g		60 g
• Vinaigre de riz	1 c. à table		2 c. à table
• Fécule de maïs	1 c. à table		2 c. à table
• Citron	1		2

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

0 Seafood/Fruit de Mer	6 Mustard/Moutarde
1 Wheat/Blé	7 Peanut/Cacahuète
2 Milk/Lait	8 Sesame/Sésame
3 Egg/Oeuf	9 Sulphites/Sulfites
4 Soy/Soja	10 Crustacean/Crustacé
5 Tree Nut/Noix	11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART

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



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne, ajouter **5 tasses d'eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper le **gingembre**. Détacher les **feuilles de coriandre** de leur tige, puis hacher finement les **tiges**. Couper et jeter environ 2,5 cm de la tige des **champignons**. Hacher finement les **épinards**. Presser **la moitié** du **citron** (1 citron pour 4 pers). Couper **le reste** du **citron** en quartiers.



2 CUIRE LES NOUILLES

Ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante** et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 2 à 3 min. Entre-temps, égoutter et rincer les **crevettes** dans une passoire, puis les sécher avec un essuie-tout. Lorsque les **nouilles** sont tendres, les égoutter et les rincer à l'**eau froide du robinet**.



3 FAIRE LE PESTO AU MISO

Dans un petit bol, fouetter le **jus de citron**, les **tiges de coriandre**, l'**ail**, le **gingembre**, le **vinaigre**, **2 c. à table** de **miso** (doubler pour 4 pers) et **1/3 tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Réserver.



4 CUIRE LES ENOKIS

Dans un bol moyen, saupoudrer **la moitié** des **champignons** de **fécule de maïs**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table** d'**huile**, puis les **champignons enrobés de fécule**. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient brun doré et croustillants, de 1 à 2 min par côté. Retirer du feu. Réserver les **champignons** dans une assiette recouverte d'un essuie-tout et saupoudrer de **sel**. (**ASTUCE**: cuire en 2 étapes pour 4 pers, en ajoutant chaque fois 2 c. à table d'huile.)

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh | (855) 272-7002 | bonjourFresh.ca | bonjour@hellofresh.ca

5 CUIRE LES CREVETTES

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter les **crevettes** et cuire en remuant jusqu'à ce qu'elles deviennent roses, de 2 à 3 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.***) Ajouter les **épinards** et **le reste** des **champignons**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **épinards** tombent, 1 min. Ajouter le **pesto au miso** aux **nouilles**. Mélanger pour réchauffer le tout, de 1 à 2 min.

6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **ramens au pesto** dans les bols. Garnir de **champignons croustillants** et de **feuilles de coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

SAVOUREUX!

Ce pesto n'est pas traditionnel, mais il est absolument délicieux!