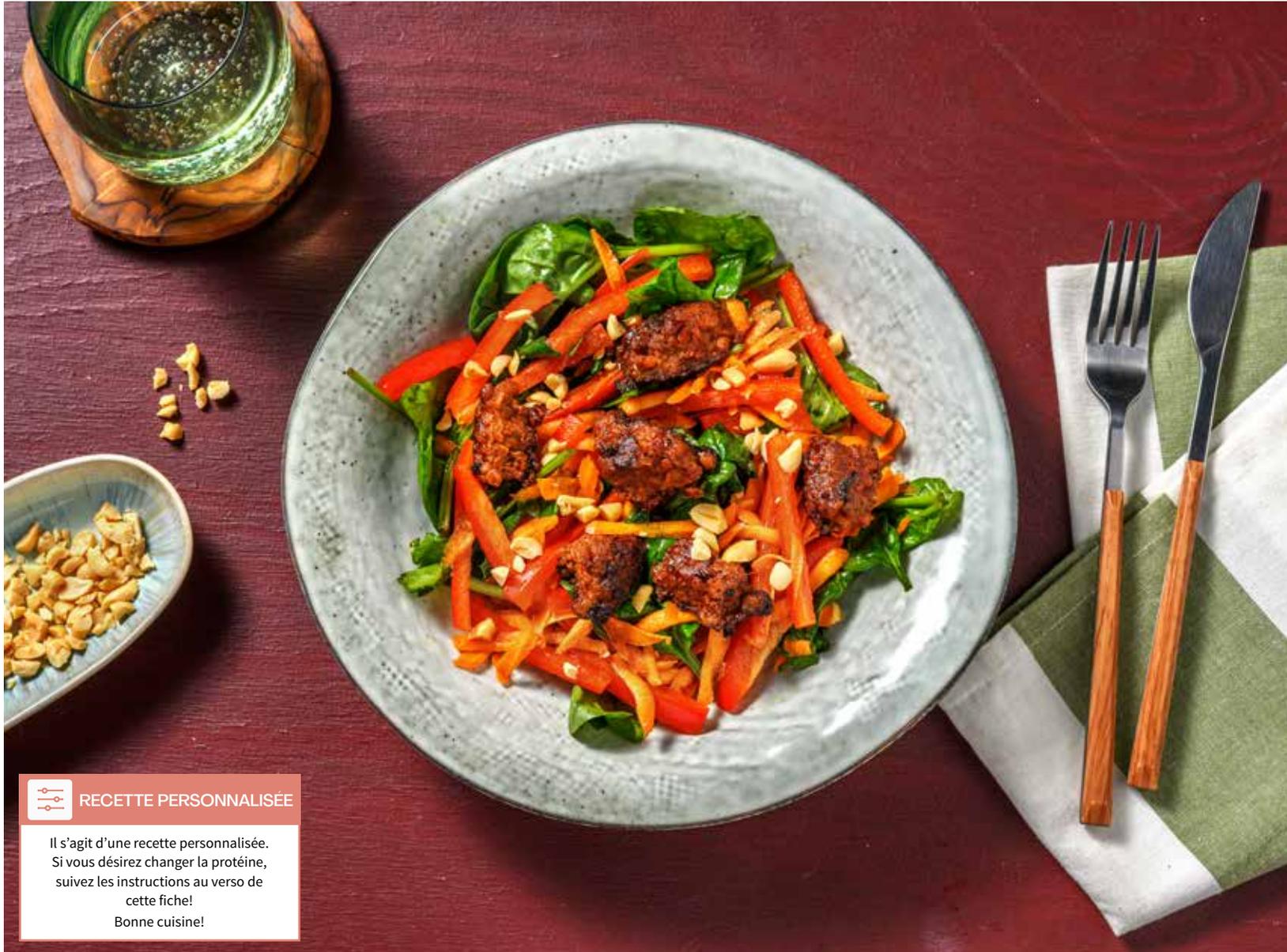


# Salade asiatique au sésame et au soja avec poivrons et Beyond Meat®

Végé

Épicée

25 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

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



Beyond Meat®



Crevettes



Bébés épinards



Sriracha



Vinaigre de riz  
assaisonné



Huile de sésame



Sauce soja



Gousses d'ail



Poivron



Sauce hoisin



Carotte



Arachides, hachées

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée et salée qui ajoute un supplément de saveur!

## D'abord

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

## Matériel requis

Grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, épluche-légumes, râpe à 4 côtés

## Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
 Crevettes	285 g	570 g
Bébés épinards	113 g	227 g
 Sriracha	2 c. à thé	4 c. à thé
Vinaigre de riz assaisonné	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Poivron	160 g	320 g
Carotte	170 g	340 g
Sauce hoïsin	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Arachides, hachées	28 g	56 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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).

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper grossièrement la **carotte**. Évider le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po).



## Faire cuire le Beyond Meat®

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter la **moitié** d'**huile de sésame**, puis le **Beyond Meat®**. Défaire les **galettes** en petits morceaux. Faire cuire de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit légèrement croquant\*\*. **Poivrer**.

## RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **crevettes**, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, égoutter, rincer et sécher les **crevettes** avec un essuie-tout. **Poivrer**. Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame** à la poêle chaude, puis les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient roses\*\*.



## Terminer le Beyond Meat®

Ajouter l'**ail**, la **sriracha**, la **moitié** de la **sauce soja** et la **moitié** de la **sauce hoïsin** (utiliser toute la sauce hoïsin pour 4 personnes) à la poêle contenant le **Beyond Meat®**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** ait été presque entièrement absorbée. Réserver dans une assiette pour refroidir.

## RECETTE PERSONNALISÉE

Terminer de faire cuire les **crevettes** de la même façon que la recette demande de terminer le **Beyond Meat®**.



## Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, ajouter le **reste** de la **sauce soja**, le **vinaigre**, le **reste** de l'**huile de sésame** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Fouetter jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.



## Terminer la salade

Ajouter les **épinards**, les **carottes** et les **poivrons** dans le bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.



## Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les bols. Garnir de **Beyond Meat®**. Parsemer d'**arachides**.

**Le repas est prêt!**