

Sauté de crevettes à l'ail

avec brocoli et riz aux oignons verts

Familiale

30 minutes



Crevettes



Riz au jasmin



Fleurons de brocoli



Lime



Oignon vert



Gousses d'ail



Sauce aux huîtres
végétarienne



Fécule de maïs

BONJOUR SAUCE AUX HÛTRES VÉGÉTARIENNE

Une sauce goûteuse qui donne du pep à tout sauté!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, 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
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Lime	1	1
Oignon vert	2	4
Gousses d'ail	3	6
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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).

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 Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). 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 le **riz** à l'**eau bouillante**, 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



4 Cuire les crevettes

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **crevettes** et l'**ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.



2 Préparer et faire la sauce

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **sauce aux huîtres**, la **fécule de maïs**, la **moitié** du **zeste de lime** et **¾ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Bien mélanger au fouet.



5 Assembler le sauté

- Dans la poêle contenant les **crevettes**, ajouter le **mélange de fécule de maïs**. Porter à ébullition.
- Ajouter le **brocoli**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **brocoli** soit bien chaud et que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu et incorporer **½ c. à soupe de jus de lime** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, au goût.



3 Cuire le brocoli

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **brocoli** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.
- Retirer la poêle du feu et transférer le **brocoli** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



6 Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts** et le **reste** du **zeste de lime**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes et garnir de **sauté de crevettes à l'ail**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!