

# Sauté de crevettes au shichimi togarashi avec brocoli, carottes et chou

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Crevettes



Shichimi togarashi



Fleurons de brocoli



Salade de chou



Noix de cajou,  
hachées



Huile de sésame



Oignon jaune



Sauce soja

BONJOUR CREVETTES

Nos crevettes proviennent de fournisseurs écoresponsables; c'est notre façon d'aider à préserver la santé de nos océans!

# D'ABORD

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

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, 2 grands bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Shichimi togarashi 🍡	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Salade de chou	170 g	340 g
Noix de cajou, hachées	28 g	56 g
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon jaune	113 g	113 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## 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.*

*La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez à nous ou écrivez à nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## Préparer

Couper l'**oignon** en deux, le peler, puis trancher finement une des moitiés (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Dans un grand bol, ajouter les **crevettes**, le **shichimi togarashi** et **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



## Faire cuire les crevettes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses. \*\*



## Faire griller les noix de cajou

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les noix de cajou pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



## Terminer et servir

Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir des **crevettes**. Napper du **reste** de la **sauce soja**, puis parsemer de **noix de cajou**.

## Le repas est prêt!



## Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter l'**huile de sésame**, le **brocoli** et les morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant. Ajouter la **salade de chou** et la **moitié** de la **sauce soja**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **salade de chou** soit tendre. Transférer les **légumes** dans un autre grand bol. Couvrir de papier d'aluminium pour garder au chaud.