

Sauté de crevettes épicées au miel

avec riz au gingembre, poivrons et bok choy

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



Crevettes



Riz étuvé



Poivron



Bok choy de Shanghai



Oignon vert



Gingembre



Sel d'ail



Miel



Fécule de maïs



Sauce soja



Sauce aux piments
et à l'ail

BONJOUR MIEL

Un ingrédient naturellement sucré qui est une excellente substitution au sucre!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Oignon vert	1	2
Gingembre	15 g	30 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 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, 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



Faire le riz au gingembre

Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **moitié du gingembre**, la **moitié du sel d'ail** et le **riz**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire les crevettes

À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **crevettes** et le **reste du gingembre**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. (**REMARQUE** : Les crevettes finiront de cuire à l'étape 5.)



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, éviter le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po). Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Émincer les **oignons verts**.



Préparer la sauce

Pendant que les **crevettes** et le **gingembre** cuisent, fouetter dans un bol moyen le **miel**, la **sauce soja**, la **sauce aux piments et à l'ail**, la **fécule de maïs** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **mélange au miel** à la poêle contenant les **crevettes**. Porter à ébullition et faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que les **crevettes** soient bien cuites**.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons**, le **bok choy** et le **reste du sel d'ail**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Retirer la poêle du feu et réserver les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **légumes**, de **crevettes** et de **sauce de cuisson**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!