

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 constitue une excellente variante du 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



1 Faire cuire le riz au gingembre

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



4 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 pour 4 pers.), puis les **crevettes** et le **reste** du **gingembre**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant à l'occasion. (**REMARQUE** : Les crevettes finiront de cuire à l'étape 5.)



2 Préparer

- Entre-temps, évider 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 l'**oignon vert**.



5 Faire la sauce et terminer les crevettes

- Entre-temps, 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 pour 4 pers.).
- Ajouter le **mélange au miel** à la poêle contenant les **crevettes**. Porter à ébullition.
- Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que les **crevettes** soient entièrement cuites, en remuant souvent**.



3 Faire cuire les légumes

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



6 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**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!