

Sauté de crevettes épicées au miel

avec riz au gingembre et bok choy

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



Crevettes



Riz étuvé



Carotte



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

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, épluche-légumes, 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
Carotte	170 g	340 g
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

** 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



1 Préparer le riz au gingembre

- Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **moitié du gingembre**, la **moitié du sel d'ail** et le **riz**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, 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 Commencer les crevettes

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



2 Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL**: Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- 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 **⅔ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Dans la poêle contenant les **crevettes**, ajouter le **mélange de miel**. Porter à ébullition.
- Poêler de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que les **crevettes** soient entièrement cuites**.



3 Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **carottes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** commencent à ramollir.
- Ajouter les **poivrons**, le **bok choy** et le **reste du sel d'ail**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



6 Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!