

# Sauté de crevettes épicées au miel

avec riz au gingembre, carottes et brocoli

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



Crevette



Riz au jasmin



Carotte



Fleurs de brocoli



Oignon vert



Purée de gingembre  
et d'ail



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
Crevette	285 g	570 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte	170 g	340 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Oignon vert	1	2
Purée de gingembre et d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Préparer le riz au gingembre

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **riz**, **½ c. à soupe de purée de gingembre et d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié du sel d'ail**. 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.



## 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**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses. (**REMARQUE** : Les crevettes finiront de cuire à l'étape 5.)



## Préparer

- Entre-temps, peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Émincer l'**oignon vert**.



## Préparer 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**, **½ c. à soupe de purée de gingembre et d'ail** et **⅓ tasse d'eau** (doubler les qtés 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\*\*.



## 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**, le **brocoli** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Assaisonner du **reste du sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu.
- Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter 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!