

Sauté de crevettes épicées au miel

avec riz au gingembre, carottes et courgettes

Faible en calories

Rapido

Épicée

25 minutes



Crevettes



Riz au jasmin



Carotte



Courgette



Oignon vert



Purée de gingembre
et d'ail



Sel d'ail



Miel



Sauce soja



Sauce à la
sichuanaise

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 au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte	170 g	340 g
Courgette	200 g	400 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	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce à la sichuanaise 🌶️	2 c. à soupe	4 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



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.



Cuire 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** commencent à devenir roses. (**REMARQUE** : Les crevettes finiront de cuire à l'étape 5.)



Préparer

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,3 cm (1/8 po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (1/2 po).
- 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 à la sichuanaise**, **½ c. à soupe de purée de gingembre et d'ail** et **½ tasse d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Dans la poêle contenant les **crevettes**, ajouter le **mélange de sauce**. Porter à ébullition.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que les **crevettes** soient entièrement cuites**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)



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** et les **courgettes**. Assaisonner du **reste du sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. (**CONSEIL** : Si les légumes dorent trop rapidement, réduire le feu à moyen.)
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

- Séparer le **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!