

Sauté de crevettes épicées au miel

avec riz au gingembre, carottes et courgettes

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



Crevettes



Riz au jasmin



Carotte



Courgette



Oignon vert



Purée de gingembre
et d'ail



Sel d'ail



Miel



Sauce soya



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.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe (2 c. à soupe)		d'huile Ingrédient
	2 personnes	4 personnes	

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 soya	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 soya, 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** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **riz**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **purée de gingembre et d'ail** 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** (2 ½ tasses) d'**eau**, 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** (4 c. à thé) d'**huile**, 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 soya**, la **sauce à la sichuanaise**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **purée de gingembre et d'ail** et **1/3 tasse** (2/3 tasse) d'**eau**.
- 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** (2 c. à thé) d'**huile**, 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!