



# Crevettes au miel et au gingembre

## avec riz au jasmin, carottes et courgettes

Repas futé

25 minutes

+ Ajouter



Filets de saumon,  
avec la peau  
250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



Crevettes  
285 g | 570 g



Riz au jasmin  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Carotte  
1 | 2



Courgette  
1 | 2



Oignon vert  
1 | 2



Sauce au  
gingembre  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Miel  
1 | 2



Sauce de poisson  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe

**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.

1



### Cuire le riz

- Avant de commencer, ajouter 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau à une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter à l'eau bouillante le **riz** et la **moitié** du **sel d'ail**. Porter à ébullition, puis 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



### Préparer

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,3 cm (? po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un bol moyen, fouetter le **miel**, la **sauce de poisson**, la **sauce au gingembre** et ¼ tasse (½ tasse) d'eau.

3



### Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis les **carottes** et les **courgettes**.
- Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. (**CONSEIL** : Si les légumes dorent trop rapidement, réduire à feu moyen.)
- Retirer du feu. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



### Cuire les crevettes

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Poivrer**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis les **crevettes**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses. (**REMARQUE** : Les crevettes finiront de cuire à l'étape 5.)

5



### Préparer la sauce

- Ajouter le **mélange de sauce** dans la même poêle.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement 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.)
- Retirer du feu. Couvrir pour garder chaud.

6



### 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**.

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

## 3 | Cuire les légumes et le saumon

+ Ajouter | Filets de saumon

Si vous avez ajouté les **filets de saumon**, les sécher avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Réchauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*. Transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud. Réutiliser la même poêle pour cuire les **crevettes** à l'étape 4.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de saumon

Garnir les bols de **saumon**.

\*\* Cuire les crevettes et le saumon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.