

Sauté de crevettes teriyaki avec brocoli, carottes et chou

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Crevettes



Sauce teriyaki



Brocoli, en fleurons



Salade de chou



Noix de cajou,
hachées



Huile de sésame



Oignon jaune



Sauce soja

BONJOUR NOIX DE CAJOU

Riche et onctueuse, cette noix polyvalente s'harmonise parfaitement aux sautés!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Salade de chou	170 g	340 g
Noix de cajou, hachées	28 g	56 g
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon jaune	56 g	113 g
Sauce soja	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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Peler, puis trancher finement la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Couper le **brocoli** en bouchées moyennes.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Dans un grand bol, ajouter les **crevettes**, **1 c. à thé d'huile** et la **moitié** de la **sauce teriyaki**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.



Cuire les crevettes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.



Griller les noix de cajou

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de cajou** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **noix de cajou** dans une assiette.



Terminer et servir

- Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir des **crevettes**.
- Arroser du **reste** de la **sauce teriyaki**, puis parsemer de **noix de cajou**.

Le souper, c'est réglé!



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter l'**huile de sésame**, le **brocoli** et les **oignons**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.
- Ajouter la **salade de chou** et la **sauce soja**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **salade de chou** soit tendre.
- Transférer les **légumes** dans un autre grand bol. Couvrir de papier d'aluminium pour garder au chaud.