

Sauté de crevettes au togarashi avec brocoli, carottes et chou

Faible en calories

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Crevettes



Togarashi



Brocoli, en fleurons



Salade de chou



Noix de cajou,
hachées



Huile de sésame



Oignon jaune



Sauce soja

BONJOUR TOGARASHI

Ce populaire mélange d'assaisonnements japonais tire sa saveur épicée et parfumée de 7 ingrédients différents!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 1 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, papier d'aluminium, 2 grands bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, tamis

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Togarashi 🌶️	¼ c. à thé	½ c. à thé
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

** Faire 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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez à nous ou écrivez à nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Peler, puis trancher finement la **moitié** de l'**oignon** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. 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 **¼ c. à thé de togarashi** (doubler les quantités pour 4 personnes) (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.



Faire cuire les crevettes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.



Faire griller les noix de cajou

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les noix de cajou pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter l'**huile de sésame**, le **brocoli** et les **oignons**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant. Ajouter la **salade de chou** et la **moitié** de la **sauce soja**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, 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 chaud.