



# Soupe aux crevettes et aux nouilles wonton

avec bok choy au sésame et au piment

ÉPICÉ

VARIÉTÉ

25 minutes



Crevettes



Pâtes à wonton



Sauce soja



Oignons verts



Huile de sésame



Bok choy de Shanghai



Piment rouge



Gingembre



Concentré de bouillon de poulet



Ail



Champignons créminis

**BONJOUR NOUILLES WONTON!**

Qui a dit que les pâtes à wonton n'avaient qu'une seule utilisation?

# Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

## Sortez

Grande poêle antiadhésive, grande casserole, essuie-tout, passoire, microplane/zesteur, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Crevettes	285 g	570 g
Pâtes à wonton	20 pc	40 pc
Sauce soja	4 c. à table	8 c. à table
Oignons verts	2	2
Huile de sésame	1 c. à table	2 c. à table
Bok choy de Shanghai	2	4
Piment rouge 🌶️	1	2
Gingembre	30 g	60 g
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Ail	6 g	12 g
Champignons créminis	113 g	227 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

## Nous rejoindre

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



## 1. PRÉPARATION

Peler, puis râper **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Peler, puis émincer l'**ail**. Émincer les **champignons**. Émincer les **oignons verts**. Séparer les **feuilles** et les **tiges** du **bok choy**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Couper les **pâtes à wonton** en lanières de 0,5 cm (1/4 po). Émincer le **piment**, en retirant les graines pour un goût plus doux.



## 4. CUIRE LE BOK CHOY

Pendant que les **crevettes** cuisent, ajouter l'**huile de sésame**, le **piment** et les **tiges de bok choy** dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes, de 1 à 2 min. Ajouter les **feuilles de bok choy**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles tombent, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**.



## 2. COMMENCER LE BOUILLON

Dans une grande casserole à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis l'**ail**, le **gingembre** et les **champignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 2 à 3 min. Ajouter **4 tasses** d'**eau** (doubler pour 4 pers), le **concentré de bouillon** et la **sauce soja**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



## 5. CUIRE LES NOUILLES

Ajouter les **nouilles wonton** à la grande casserole. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 2 à 3 min.



## 3. CUIRE LES CREVETTES

Entre-temps, égoutter les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Ajouter les **crevettes** à la **soupe**. Baisser à feu doux et couvrir. Cuire jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses, de 2 à 3 min.\*\*



## 6. FINIR ET SERVIR

Répartir la **soupe** dans les bols. Garnir de **bok choy** et d'**oignons verts**.

# Le souper, c'est réglé!