



# Wraps aux crevettes sucrées-épicées façon asiatique

## avec arachides et salade de chou colorée

Épicée

20 minutes

Changer



Fillets 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://www.hellofresh.ca)



Crevettes  
285 g | 570 g



Tortillas de farine  
6 | 12



Mélange pour  
salade de chou  
170 g | 340 g



Mélange  
printanier  
56 g | 113 g



Poivron  
1 | 2



Oignon vert  
2 | 4



Arachides,  
hachées  
28 g | 56 g



Sauce au chili  
doux  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Mayo épicée  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Vinaigre de riz  
assaisonné  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Mélange d'épices  
moo shu  
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



## Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,3 cm (1/8 po).
- Émincer les **oignons verts**.

2



## Préparer la salade de chou

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, la **moitié** de la **sauce au chili doux** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Ajouter le **mélange pour salade de chou**, les **poivrons** et la **moitié** des **oignons verts**. Remuer pour enrober.

3



## Cuire les crevettes

- [Changer](#) | [Filets de saumon](#)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter les **crevettes**, le **mélange d'épices moo shu** et 1/2 **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Ajouter à la poêle chaude 1/2 **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.
- Retirer du feu. Incorporer le **reste** de la **sauce au chili doux**.

4



## Chauffer les tortillas (facultatif)

- Au moment de servir, envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Réchauffer au micro-ondes de 30 s à 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)
- Dans le bol contenant la **salade de chou**, ajouter le **mélange printanier**. Bien mélanger.

5



## Terminer et servir

- [Changer](#) | [Filets de saumon](#)
- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- Garnir d'**un peu** de **salade de chou** et de **crevettes**.
- Parsemer d'**arachides** et du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser d'**un filet** de **mayo épicée**.
- Répartir les **wraps** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **salade de chou** en accompagnement.

## 3 | Cuire le saumon

[Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices moo shu**, **saler** et **poivrer**. Ajouter 1/2 **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **saumon**. Poêler de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*. Retirer du feu. Retirer délicatement et jeter la peau du saumon, puis arroser du **reste** de la **sauce au chili doux**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

## 3 | Terminer et servir

[Changer](#) | [Filets de saumon](#)

À l'aide d'une fourchette, séparer délicatement le **saumon** en morceaux. Garnir les **tortillas** de **salade de chou** et de **saumon**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

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