

Bols de salade de chou et de crevettes au shichimi togarashi

avec edamames et guacamole

Repas futé

Épicé

20 minutes



Tilapia

300 g | 600 g







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 🎥











285 g | 570 g





Mélange pour

salade de chou

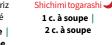


170 g | 340 g





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







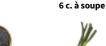
Huile de sésame 1 c. à soupe 2 c. à soupe





1 2







Graines de sésame noir 7 g | 14 g



Oignon vert 1 2

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.



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter 3 tasses (6 tasses) d'eau dans une petite casserole. Porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper le **radis** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les oignons verts.
- Zester, puis presser la lime.
- Dans un grand bol, ajouter le vinaigre,
 ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de jus de lime, la mayonnaise, la moitié de l'huile de sésame et ½ c. à thé (1 c. à thé) de sucre. Saler et poivrer, puis bien mélanger en fouettant.
- Réserver.



Cuire les edamames et préparer les crevettes

🗘 Changer | Tilapia

- Ajouter les edamames à l'eau bouillante.
 Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient d'un vert vif et tendres. Égoutter, puis saler. Réserver.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les crevettes, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Saupoudrer de shichimi togarashi, puis saler et poivrer.



Griller les graines de sésame

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les graines de sésame à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les graines de sésame dégagent leur arôme. (CONSEIL: Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.



Cuire les crevettes

 Dans la même poêle (celle de l'étape 3), ajouter le reste de l'huile de sésame et ½ 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**.



Assembler la salade de chou et préparer la sauce

- Dans le grand bol contenant la vinaigrette, ajouter la moitié des graines de sésame et le mélange pour salade de chou.
- · Bien mélanger, puis réserver.
- Dans un petit bol, ajouter le guacamole, le zeste de lime, le reste du jus de lime et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'eau. Saler et poivrer, puis bien mélanger en fouettant.



Terminer et servir

- Répartir la salade de chou dans les bols.
- Garnir de crevettes, d'edamames et de radis.
- Arroser d'un filet de sauce au guacamole.
- Parsemer d'oignons verts et du reste des graines de sésame.

Unités de mesure à chaque étape 2 personnes 4 personnes Ingrédient

2 | Cuire les edamames et préparer le tilapia

O Changer | Tilapia

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 4 cm (1 ½ po). Assaisonner et cuire le **tilapia** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **crevettes****.