



# Bols de crevettes géantes au miel et au chipotle

avec riz aux haricots noirs et salsa de poivrons

Fruits de mer

30 minutes



Crevettes géantes  
285 g | 570 g



Sauce au chipotle  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Gousses d'ail  
2 | 4



Oignon vert  
2 | 4



Haricots noirs  
1 | 2



Bouillon de légumes en poudre  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Lime  
1 | 2



Mayonnaise  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Poivron  
1 | 2



Petites tomates  
113 g | 227 g



Riz étuvé  
¾ tasse |  
1 ½ tasse



Miel  
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.

1



### Préparer et commencer le riz

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

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter les **haricots noirs** en réservant le **liquide**, puis les rincer.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**, les **morceaux blancs** des **oignons verts** et le **riz**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.

2



### Terminer le riz

- Ajouter **¼ tasse** (½ tasse) de **liquide** de **haricots réservés**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, les **haricots noirs** et le **bouillon en poudre**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 15 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

3



### Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Dans un bol moyen, combiner la **sauce au chipotle** et le **miel**.
- Ajouter les **crevettes**, puis bien mélanger. Réserver.

4



### Cuire les poivrons et les crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Réserver dans un autre bol moyen.
- Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites\*\*.

5



### Préparer la salsa

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Zester, puis presser le **lime**.
- Dans le bol contenant les **poivrons**, ajouter les **tomates**, les **morceaux verts** des **oignons verts**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et la **moitié** du **jus de lime**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**, le **zeste de lime** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **crevettes**. Napper de la **sauce restant** dans la poêle.
- Garnir de **salsa**.
- Arroser d'**un filet de crème à la lime**.

\*\*Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.