



# Bols aux crevettes tièdes style poké

avec salade de chou et de radis, et mayo épicée

Épicée

30 minutes

Changer



Tilapia

300 g | 600 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://hellofresh.ca)



Crevettes  
285 g | 570 g



Oignon vert  
2 | 2



Mini concombre  
1 | 2



Maïs en grains  
113 g | 227 g



Chou rouge, émincé  
113 g | 226 g



Riz collant  
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Mélange mirin-soya  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



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



Mayo épicée  
2 c. à soupe | 4 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



## Cuire le riz

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

- À une casserole moyenne, ajouter le **riz collant**, puis couvrir d'**eau froide**. Avec la main, tourner le **riz** pour le rincer.
- Jeter l'eau trouble et remplir la casserole d'**eau froide**. Répéter jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau fraîche**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Couvrir et réduire à feu moyen-doux. Cuire de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver pendant 5 min.

4



## Griller le maïs

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **maïs**. Ne pas mélanger. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé.
- Réserver le **maïs grillé** dans une assiette.

2



## Préparer

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

- Entre-temps, couper le **concombre** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Salier et poivrer**.

5



## Cuire et glacer les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis les **crevettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire les crevettes en 2 étapes en utilisant la moitié du reste de l'huile de sésame chaque fois!) Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.
- Retirer la poêle du feu.
- À la poêle contenant les **crevettes**, ajouter le **reste** du **mélange de sauce soya**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement et que les **crevettes** soient enrobées.

3



## Préparer la sauce et la salade de chou

- Dans un bol moyen, fouetter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sucre**, le **mélange mirin-soya** et la **moitié** de l'**huile de sésame**.
- Dans un autre bol moyen, mélanger le **chou**, les **concombres** et la **moitié** des **oignons verts**.
- Ajouter la **moitié** du **mélange de sauce soya** au **mélange de chou**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Réserver le reste du mélange de sauce soya pour glacer les crevettes.) **Salier et poivrer**, au goût.

6



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, ajouter le **reste** des **oignons verts**, puis mélanger. **Salier**, au goût.
- Répartir le **riz**, le **maïs** et la **salade de chou** dans les bols. Garnir de **crevettes** et arroser du **reste** du **glacage de soya restant** dans la poêle.
- Arroser d'**un filet** de **mayo épicée**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

## 2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout. **Salier et poivrer**. Couper **chaque filet** en deux sur la largeur.

## 5 | Cuire et glacer le tilapia

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

Chauffer la même poêle (celle de l'étape 4) à feu moyen. Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis le **tilapia**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **tilapia** soit opaque et entièrement cuit\*\*. À la poêle, ajouter le **reste** du **mélange de sauce soya**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement et que le **tilapia** soit enrobé.

\*\* Cuire les crevettes et le tilapia jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165°F) et 70 °C (158 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.