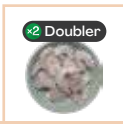




# Crevettes aux épices jerk avec petits pois et riz, et salsa à la mangue

Repas futé 25 minutes



Crevettes

570 g | 1140 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



Épices jerk  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



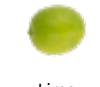
Petits pois  
113 g | 227 g



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



Gousses d'ail  
1 | 2



Lime  
1 | 2



Oignon rouge  
½ | 1



Mangue  
½ | 1



Coriandre  
7 g | 14 g



Tomate  
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 cuire les aromates

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

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Peler l'**oignon**. Couper l'**oignon** en deux, puis en couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.). Réserver **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**oignons** dans un bol moyen.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Ajouter à la casserole chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons hachés** et la **moitié** de l'**ail**. (REMARQUE : Les oignons hachés réservés serviront pour votre salsa.) Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.

2



### Cuire le riz aux pois

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, le **bouillon en poudre** et **1 ¼ tasse** (1 ½ tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, en ajoutant les **pois** à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

3



### Terminer la préparation

- Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Presser la **moitié** de la **lime**, puis couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Éplucher, dénoyer, puis couper la **moitié** de la **mangue** (la mangue entière pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

4



### Préparer la salsa à la mangue

- Dans le bol moyen contenant les **oignons hachés réservés**, mélanger le **jus de lime**, les **tomates**, les **mangues**, la **moitié** de la **coriandre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. Bien mélanger.

5



### Cuire les crevettes

- 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.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **crevettes**. **Saler**. Cuire de 2 à 3 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.
- Ajouter le **reste** de l'**ail** et les **épices jerk**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Retirer la poêle du feu.

6



### Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz et les pois**, ajouter le **reste** de la **coriandre**. **Saler**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **riz et les pois** dans les assiettes.
- Garnir de **crevettes**, puis napper de **salsa à la mangue**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

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

## 5 | Cuire les crevettes

×2 Doubler | Crevettes

Si vous avez doublé les **crevettes**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de crevettes**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

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