



Nouilles aux crevettes géantes croustillantes à l'ail avec sauce teriyaki

Spécial sauté 30 minutes



 Grosses crevettes 285 g 570 g	 Nouilles ramen 200 g 400 g
 Pois sucrés 113 g 227 g	 Poivron 1 2
 Champignons 113 g 227 g	 Oignon vert 2 4
 Gousses d'ail 2 4	 Mélange mirin-soya 4 c. à soupe 8 c. à soupe
 Sauce teriyaki 4 c. à soupe 8 c. à soupe	 Tartinade à l'ail 2 c. à soupe 4 c. à soupe
 Mélange d'épices pour sauce crémeuse 1 c. à soupe 2 c. à soupe	 Chapelure panko ¼ tasse ½ tasse

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.
- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Parer les **pois sucrés**.
- Évider, puis couper les **poivrons** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Trancher finement les **champignons**.
- Transférer les **pois sucrés**, les **poivrons** et les **champignons** dans un grand bol.
- Émincer les **oignons verts**.

2



Préparer le croustillant à l'ail et les crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, la **chapelure** et l'**ail**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée et que l'**ail** dégage son arôme.
- Transférer dans un petit bol. Essuyer la poêle avec précaution.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout. Retirer et jeter les queues.
- Dans une assiette creuse, ajouter les **crevettes** et **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

3



Cuire les nouilles

- Avec les mains, desserrer délicatement les **paquets de nouilles** et les défaire, au besoin.
- Ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Dans un bol moyen, mélanger la **sauce teriyaki**, le **mélange mirin-soya** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Égoutter les **nouilles**, puis les rincer à l'**eau tiède**. Remettre les nouilles dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **tartinade à l'ail**, puis remuer délicatement pour enrober. À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole. Couvrir et réserver.

4



Cuire les légumes et les crevettes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons**, les **poivrons** et les **pois sucrés**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et dorés. **Saler** et **poivrer**. Remettre dans le même bol.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Réduire à feu moyen. Cuire de 2 à 3 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

5



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen-doux. Ajouter les **trois quarts** du **mélange de sauce teriyaki**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude.
- Ajouter les **nouilles** et les **légumes**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Répartir les **nouilles** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser du **reste** du **mélange de sauce teriyaki**.
- Garnir de **crevettes**.
- Parsemer les **crevettes** de **croustillant à l'ail**.
- Parsemer le tout d'**oignons verts**.

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