



# Crevettes au gingembre et à la sauce hoisin

## avec salade croquante et vinaigrette aux arachides et à la lime

Repas futé

25 minutes

Changer



Tilapia

300 g | 600 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



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://www.hellofresh.ca)



Crevettes  
285 g | 570 g



Mélange  
printanier  
113 g | 227 g



Poivron  
1 | 2



Mini concombre  
1 | 2



Carotte, en  
julienne  
56 g | 112 g



Lime  
1 | 2



Oignon vert  
2 | 4



Sauce hoisin  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Beurre  
d'arachides  
2 | 4



Échalotes frites  
28 g | 112 g



Mélange d'épices  
moo shu  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Vinaigre de riz  
assaisonné  
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



### Mariner les carottes

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

- Dans une petite casserole, ajouter les **carottes**, le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Transférer les **carottes**, avec leur marinade, dans un grand bol. Laisser refroidir au frigo.
- Dans un petit bol, déposer les sachets scellés de **beurre d'arachides** et **1 tasse d'eau tiède** (les mêmes qtés pour 4 pers.) pour ramollir.

2



### Préparer

- Zester, puis presser la **lime**.
- Trancher finement le **concombre**.
- Évider, puis couper le **poivron** en fines lanières.
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.

3



### Préparer la vinaigrette aux arachides et à la lime

- Retirer les sachets de **beurre d'arachides** du bol et jeter l'**eau**.
- Dans le même bol, ajouter le **beurre d'arachides**, la **moitié** de la **sauce hoisin**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de lime** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

4



### Cuire les crevettes

[Changer](#) | [Tilapia](#)

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**, les **morceaux blancs** des **oignons verts** et le **mélange d'épices moo shu**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.
- Retirer du feu. Ajouter le **zeste de lime** et le **reste** de la **sauce hoisin**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.

5



### Terminer et servir

- Égoutter les **carottes** et jeter la **marinade**. Ajouter les **poivrons**, le **mélange printanier**, les **concombres** et la **vinaigrette aux arachides et à la lime**. Remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **crevettes**.
- Parsemer d'**échalotes frites** et du **reste** des **oignons verts**.

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

## 4 | Cuire le tilapia

[Changer](#) | [Tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) et le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **crevettes**, en augmentant le temps de cuisson de 1 à 2 min\*\*.

\*\*Cuire le crevettes et le poisson 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.