

HELLO Crevettes au gingembre et à la sauce hoisin avec salade crequente et vinaignette aux arachides et à la lime

avec salade croquante et vinaigrette aux arachides et à la lime

Repas futé

25 minutes



Tilapia

300 g | 600 g







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 🎥





285 g | 570 g





printanier 113 g | 227 g





1 | 2









julienne 56 g | 112 g





1 | 2

Oignon vert 2 | 4

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







28 g | 112 g



Mélange d'épices moo shu

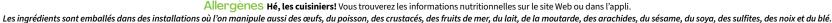
2 c. à soupe

1 c. à soupe



4 c. à soupe





Matériel | Grand bol, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, petit bol, tamis, fouet, zesteur, essuie-tout



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 gtés pour 4 pers.) pour ramollir.



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.



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.



Cuire les crevettes

Ohanger | 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.



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 2 personnes 4 personnes Ingrédient

4 | Cuire le tilapia

Ohanger | 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**.