



Sauté de crevettes et de poulet au gingembre

avec sauce hoisin

Spécial sauté

Épicée

20 minutes



Crevettes
285 g | 570 g



Poitrines de poulet, en dés
310 g | 620 g



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



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



Sauce au chili
doux
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Gousses d'ail
2 | 4



Carotte, en
julienne
56 g | 113 g



Gingembre
30 g | 60 g



Échalotes frites
28 g | 56 g



Pois mange-tout
113 g | 227 g

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

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **riz**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit grillé.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 16 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis râper **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **gingembre**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Parer les **pois mange-tout**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.

3



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Poêler de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. **Saler et poivrer**.
- Transférer le **poulet** dans un grand bol. Réserver.

4



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile, puis les **carottes**, les **pois mange-tout** et le **gingembre**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.

5



Cuire les crevettes et assembler le sauté

- À la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **sauce hoisin**, l'**ail**, les **crevettes**, la **moitié** de la **sauce au chili doux** et **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **crevettes** deviennent roses**.
- Ajouter le **poulet** et le **jus restant** dans le bol. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis saler.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir du **sauté de crevettes et de poulet**.
- Arroser du **reste** de la **sauce au chili doux**.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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