



Crevettes caramélisées au gingembre à la vietnamienne

avec riz aux échalotes et légumes sautés

20 minutes

Changer



Fillets de saumon, avec la peau
250 g | 500 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://www.hellofresh.ca)



Crevettes
285 g | 570 g



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Pois mange-tout, parés
56 g | 113 g



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



Bok choy de Shanghai
1 | 2



Gingembre
30 g | 60 g



Oignon vert
2 | 4



Sauce de poisson
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Cassonade
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce aux huîtres végétarienne
¼ tasse | ½ tasse



Échalotes frites
28 g | 56 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



Rincer et cuire le riz

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ¼ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter à l'eau bouillante le **riz**, la **moitié** de la **sauce aux huîtres végétarienne** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes** et le **gingembre**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **crevettes** commencent à devenir roses.
- Ajouter la **cajonade**, la **sauce de poisson** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Continuer à poêler de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **crevettes** soient légèrement glacées et entièrement cuites**.

2



Préparer

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

- Pendant que le **riz** cuit, peler, puis hacher finement ou râper le **gingembre**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- À l'aide du même tamis (celui de l'étape 1), égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois mange-tout**, le **bok choy** et les **carottes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **reste** de la **sauce aux huîtres végétarienne**. Remuer pour enrober. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

5



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **échalotes frites**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir de **légumes**, puis de **crevettes**.
- Napper du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- Parsemer des **oignons verts** et du **reste** des **échalotes frites**.

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

2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout et le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**.

4 | Cuire le saumon

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Cuire le **saumon** de la même façon que la recette vous indique de cuire les **crevettes****.

**Cuire le saumon et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.