



# Crevettes dorées à la noix de coco

## avec riz aux oignons verts et légumes sautés

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



Tilapia

300 g | 600 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



×2 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



Poivron  
1 | 2



Bok choy de  
Shanghai  
1 | 2



Noix de coco,  
râpée  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Chapelure panko  
½ tasse | 1 tasse



Sauce aux prunes  
¼ tasse | ½ tasse



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Oignon vert  
1 | 2



Mayonnaise  
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



### Griller la noix de coco et la chapelure

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **chapelure** et la **noix de coco**. Poêler de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer le **mélange chapelure-noix de coco** dans une assiette. Laisser refroidir.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



### Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et la **moitié** du **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, 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.

3



### Préparer et cuire les crevettes

Changez | Tilapia

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- À l'aide d'un autre tamis, égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter les **crevettes** et la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Transférer le **mélange chapelure-noix de coco** dans un sac de plastique hermétique. Ajouter les **crevettes** et remuer pour enrober de tous les côtés. Secouer pour enlever tout excédent de **chapelure**, puis disposer les **crevettes** en une seule couche sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites\*\*.

4



### Préparer les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Séparer les **feuilles de bok choy**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté.)
- Émincer l'**oignon vert**.

5



### Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
- Ajouter le **bok choy**, puis assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

6



### Terminer et servir

- Chauffer la **sauce aux prunes** dans une petite poêle à feu doux ou dans un petit bol allant au micro-ondes. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et mélanger.
- Répartir le **riz**, les **légumes** et les **crevettes** dans les assiettes.
- Arroser d'un **filet** de **sauce aux prunes**, puis parsemer du **reste** des **oignons verts**.

## 3 | Préparer et cuire le tilapia

Changez | Tilapia

Si vous avez choisi le **tilapia**, recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin. Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Disposer le **tilapia** sur la plaque à cuisson préparée. Étendre la **mayonnaise** sur le dessus du **tilapia**. Parsemer du **mélange chapelure-noix de coco** et presser légèrement pour bien adhérer. Rôtir dans le **haut** du four de 9 à 12 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.

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