



Nouilles au cari de crevettes rapides

avec noix de coco

Épicée

15 minutes

Changer



Tilapia

300 g | 600 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



Crevettes
285 g | 570 g



Nouilles chow
mein
200 g | 400 g



Lait de coco
1 | 2



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



Pâte de cari
8 c. à soupe |
16 c. à soupe



Purée de
gingembre et d'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Petits pois
56 g | 112 g



Poivron
1 | 2

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 les nouilles chow mein

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 6 tasses (12 tasses) d'eau et ½ 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.

- Ajouter à l'**eau bouillante** les **nouilles chow mein** et les **pois**.
- Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Griller la noix de coco

- Chauffer une petite poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **noix de coco** à la poêle sèche. Griller de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **noix de coco** soit dorée. Transférer dans une assiette.

3



Préparer et cuire les poivrons

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.

4



Cuire les crevettes et préparer le cari

🔄 Changer | Tilapia

- Égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Dans la poêle, ajouter le **lait de coco**, la **purée de gingembre et d'ail**, et la **pâte de cari**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter les **crevettes**. Continuer à poêler de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites**.
- **Saler et poivrer**.

5



Terminer et servir

- Dans la grande casserole contenant les **nouilles chow mein** et les **pois**, ajouter le cari de **crevettes** à la **noix de coco**. Bien mélanger.
- Répartir les **nouilles au cari de crevettes** à la **noix de coco** dans les bols.
- Parsemer de **noix de coco grillée**.

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 et préparer le cari

🔄 Changer | Tilapia

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Cuire le **tilapia** de la même façon que la recette vous indique de cuire les **crevette****.

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