





Crevettes croustillantes et haricots verts

avec riz aux oignons verts et sauce aux prunes

25 minutes

Changer ***2 Doubler**


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)

Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g

Crevettes
570 g | 1140 g



-  Crevettes
285 g | 570 g
-  Riz au jasmin
3/4 tasse | 1 1/2 tasse
-  Haricots verts
170 g | 340 g
-  Fécule de maïs
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
-  Échalotes frites
28 g | 56 g
-  Mélange d'épices moo shu
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
-  Sauce aux prunes
1/4 tasse | 1/2 tasse
-  Sauce soya
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
-  Oignon vert
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 le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. 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.

4



Cuire les crevettes

- Dans un sac refermable, combiner le **mélange d'épices moo shu** et la **fécule de maïs**. Ajouter les **crevettes**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter **1 1/2 c. à soupe d'huile** dans la même poêle (celle de l'étape 3) et réduire à feu moyen.
- Secouer l'excédent d'enrobage, puis ajouter les **crevettes** à la poêle. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 1/2 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 2 à 3 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **crevettes** soient dorées et entièrement cuites**.

2



Préparer

Changer | Filets de saumon

***2 Doubler** | Crevettes

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un petit bol, fouetter la **sauce aux prunes**, la **sauce soya** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Réserver.
- À l'aide d'une passoire, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.

5



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter les **oignons verts** et la **moitié** des **échalotes frites**, puis mélanger.
- Répartir le **riz aux oignons verts** dans les bols. Garnir de **haricots verts** et de **crevettes**.
- Arroser d'**un filet** du **mélange de sauce aux prunes**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

3



Cuire les haricots verts

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et les **haricots verts**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants et que l'**eau** s'évapore.
- **Saler et poivrer**.
- Retirer du feu.
- Transférer les **haricots verts** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

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, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner et cuire le **saumon** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **crevettes****.

2 | Préparer

***2 Doubler** | Crevettes

Si vous avez doublé les **crevettes**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de crevettes**. Cuire par étape, au besoin.

**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.