



Bols de salade de chou et de crevettes au shichimi togarashi avec edamames et guacamole

Repas futé

Épicé

20 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



Radis
1 | 2



Mélange pour salade de chou
170 g | 340 g



Edamames
56 g | 113 g



Vinaigre de riz assaisonné
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Shichimi togarashi
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Huile de sésame
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Lime
1 | 2



Guacamole
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Graines de sésame noir
7 g | 14 g



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



Préparer

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

- Ajouter **3 tasses** (6 tasses) d'**eau** dans une petite casserole. Porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper le **radis** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Zester, puis presser la **lime**.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime**, la **mayonnaise**, la **moitié** de l'**huile de sésame** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Réserver.

2



Cuire les edamames et préparer les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

- Ajouter les **edamames** à l'**eau bouillante**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient d'un vert vif et tendres. Égoutter, puis **saler**. Réserver.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Saupoudrer de **shichimi togarashi**, puis **saler** et **poivrer**.

3



Griller les graines de sésame

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** dégagent leur arôme. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

4



Cuire les crevettes

- Dans la même poêle (celle de l'étape 3), ajouter le **reste** de l'**huile de sésame** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.

5



Assembler la salade de chou et préparer la sauce

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter la **moitié** des **graines de sésame** et le **mélange pour salade de chou**.
- Bien mélanger, puis réserver.
- Dans un petit bol, ajouter le **guacamole**, le **zeste de lime**, le **reste** du **jus de lime** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade de chou** dans les bols.
- Garnir de **crevettes**, d'**edamames** et de **radis**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce au guacamole**.
- Parsemer d'**oignons verts** et du **reste** des **graines de sésame**.

2 | Cuire les edamames et préparer le tilapia

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 4 cm (1 ½ po). Assaisonner et cuire le **tilapia** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **crevettes****.

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