



Crevettes panées à la noix de coco

avec mayo épiciée et salade de chou aux edamames

Repas futé

Épicée

30 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



Échalotes frites
56 g | 112 g



Noix de coco, râpée
6 c. à soupe | 12 c. à soupe



Poivron
1 | 2



Chou rouge, émincé
113 g | 226 g



Edamames
113 g | 226 g



Mayo épiciée
6 c. à soupe | 12 c. à soupe



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



Oignon vert
1 | 2



Arachides, hachées
28 g | 112 g



Sauce soya
½ c. à soupe | 1 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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Réserver la **moitié** des **échalotes frites**.
- Écraser le **reste** des **échalotes frites** dans leur emballage pour les réduire en miettes (ou les hacher finement, au choix).
- Mélanger dans une assiette creuse la **noix de coco** et les **échalotes frites** écrasées.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,3 cm (1/8 po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **mayo épicée** à un bol moyen. Réserver le **reste** de la **mayo épicée** pour l'étape 5.

4



Cuire les edamames

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **edamames** et 1/3 **tasse** (1/2 tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **edamames** commencent à dorer et que l'eau ait été absorbée.
- Retirer du feu, puis transférer dans un grand bol.

2



Préparer et enrober les crevettes

[Changer](#) | [Tilapia](#)

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., préparer deux plaques à cuisson.)
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout.
- Ajouter les **crevettes** au bol moyen contenant la **mayo épicée**. Remuer pour enrober **chaque crevette**.
- Transférer les **crevettes** dans l'assiette creuse contenant le **mélange de noix de coco**, puis remuer pour enrober **chaque crevette**.

3



Rôtir les crevettes

- Disposer les **crevettes** en une seule couche sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

5



Préparer la salade de chou

- Entre-temps, ajouter au bol contenant les **edamames**, les **poivrons**, le **chou**, le **vinaigre**, la **sauce soya** et 2 c. à soupe (1/4 tasse) de **mayo épicée**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Réserver le **reste** de la **mayo épicée** dans un petit bol.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade de chou** et les **crevettes** dans les assiettes.
- Parsemer d'**arachides**, d'**oignons verts** et du **reste** des **échalotes frites**.
- Servir la **mayo épicée réservée** comme trempette.

2 | Préparer et enrober le tilapia

[Changer](#) | [Tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin. Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **tilapia** à la plaque à cuisson préparée. Étendre la **mayo épicée** sur le **tilapia**. Garnir du **mélange de noix de coco**, en appuyant légèrement afin que le **mélange** adhère au **poisson**. Cuire de 9 à 12 min au **centre** du four, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.