



# Nouilles ramen aux crevettes super rapides

## avec échalotes frites

Épicée

15 minutes

Changer



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](https://www.hellofresh.ca)

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



Crevettes  
285 g | 570 g



Nouilles ramen  
200 g | 400 g



Brocoli  
227 g | 454 g



Sauce au chili doux  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sauce aux prunes  
¼ tasse | ½ tasse



Échalotes frites  
28 g | 56 g

**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 crevettes

- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau et 1 c. à soupe de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

[Changer](#) | [Filets de saumon](#)

- Égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 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\*\*.
- **Salé et poivrer**.

4



### Terminer et servir

- Dans la grande poêle contenant les **crevettes** et la **sauce**, ajouter les **nouilles ramen** et le **brocoli**.
- **Salé et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Répartir les **nouilles ramen aux crevettes** dans les bols.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

2



### Cuire la sauce

- Dans la poêle, ajouter la **sauce au chili doux** et la **sauce aux prunes**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **crevettes** soient enrobées.

3



### Cuire le brocoli et les nouilles ramen

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Ajouter à l'**eau bouillante** le **brocoli** et les **nouilles ramen**. Cuire à découvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **brocoli** et les **nouilles** soient tendres.
- Égoutter.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 1 | Cuire le saumon

[Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Lorsqu'elle est chaude, ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le saumon et poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. Lorsque le **saumon** est cuit, le briser en gros flocons ou en morceaux, en retirant et en jetant la peau. Poursuivre la recette telle qu'elle est écrite.