



Nouilles au cari de crevettes super rapides

avec noix de coco

Épicée

15 minutes

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)

🔄 Changer



Tilapia

300 g | 600 g



Crevettes
285 g | 570 g



Nouilles chow
mein
200 g | 400 g



Lait de coco
1 | 2



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



Poivron
1 | 2



Pâte de cari rouge
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Échalotes frites
28 g | 56 g



Edamames
56 g | 113 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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

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 les **nouilles chow mein** à l'**eau bouillante**.
 - 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



Préparer et cuire les légumes

- 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** et les **edamames**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.

3



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 rouge**. Cuire 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**.

4



Terminer et servir

- Dans la grande casserole contenant les **nouilles chow mein**, 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 d'**échalotes frites**.

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.

3 | Cuire le tilapia et préparer le cari

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

Si vous avez choisi le **tilapia**, pendant que les **légumes** cuisent, recouvrir une autre planche à découper d'essuie-tout, puis sécher le tilapia en pressant bien pour absorber le plus d'humidité possible. Couper le **tilapia** en bouchées. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **crevettes**, en augmentant le temps de cuisson à la poêle à 4 à 6 min**.

** Cuire les crevettes et le poisson jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement.