

# Bols aux crevettes tièdes style poké

avec salade de chou et de radis, et mayo épiciée

Épicée

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez ajouter de la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Crevettes



Filet de saumon, avec la peau



Oignon vert



Mini concombre



Mais en grains



Chou rouge, émincé



Riz collant



Mélange mirin-soya



Huile de sésame



Mayo épiciée

BONJOUR HUILE DE SÉSAME

Cette huile parfumée ajoute un arôme irrésistible à tous les mets d'inspiration asiatique!

# D'abord

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

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

2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Filet de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Oignon vert	2	2
Mini concombre	66 g	132 g
Maïs en grains	113 g	227 g
Chou rouge, émincé	113 g	226 g
Riz collant	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange mirin-soya	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayo épicée 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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.

## 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

Facebook | Instagram | Twitter | LinkedIn | @HelloFreshCA



### 1 Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz collant**, puis couvrir d'**eau froide**. Avec la main, tourner le **riz** pour le rincer.
- Égoutter l'eau trouble et remplir la casserole d'**eau froide**. Répéter jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau fraîche**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Couvrir et réduire à feu moyen-doux. Cuire de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer la casserole du feu. Laisser reposer à couvert pendant 5 min.



### 4 Griller le maïs

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **maïs**. Ne pas remuer. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant une seule fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé.
- **Saler et poivrer**.
- Réserver le **maïs grillé** dans une assiette.



### 2 Préparer

- Entre-temps, couper le **concombre** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.



### 5 Cuire et glacer les crevettes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis les **crevettes**. (**REMARQUE**: Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire les crevettes en 2 étapes en utilisant la moitié du reste de l'huile de sésame chaque fois!) Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.
- Retirer du feu.
- Dans la poêle contenant les **crevettes**, ajouter le **reste** du **mélange de soya**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement et qu'il enrobe les **crevettes**.

Si vous avez choisi d'ajouter le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer** sur tous les côtés. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit\*\*.



### 3 Préparer la sauce et la salade de chou

- Fouetter dans un bol moyen ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sucre**, le **mélange mirin-soya** et la **moitié** de l'**huile de sésame**.
- Mélanger dans un autre bol moyen le **chou**, les **concombres** et la **moitié** des **oignons verts**.
- Ajouter au **mélange de salade de chou** la **moitié** du **mélange de sauce**, puis bien mélanger. (**REMARQUE**: Conserver le reste du mélange de sauce pour enrober les crevettes!) **Saler et poivrer**, au goût.



### 6 Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer le **reste** des **oignons verts**. **Saler**, au goût.
- Répartir le **riz**, le **maïs** et la **salade de chou** dans les bols. Garnir de **crevettes** et arroser du **reste** du **glacage de soya**.
- Couronner d'un **souppçon** de **mayo épicée**.

Garnir les bols de **saumon** avant de servir.

**Le souper, c'est réglé!**