

Bols de crevettes aux saveurs umami

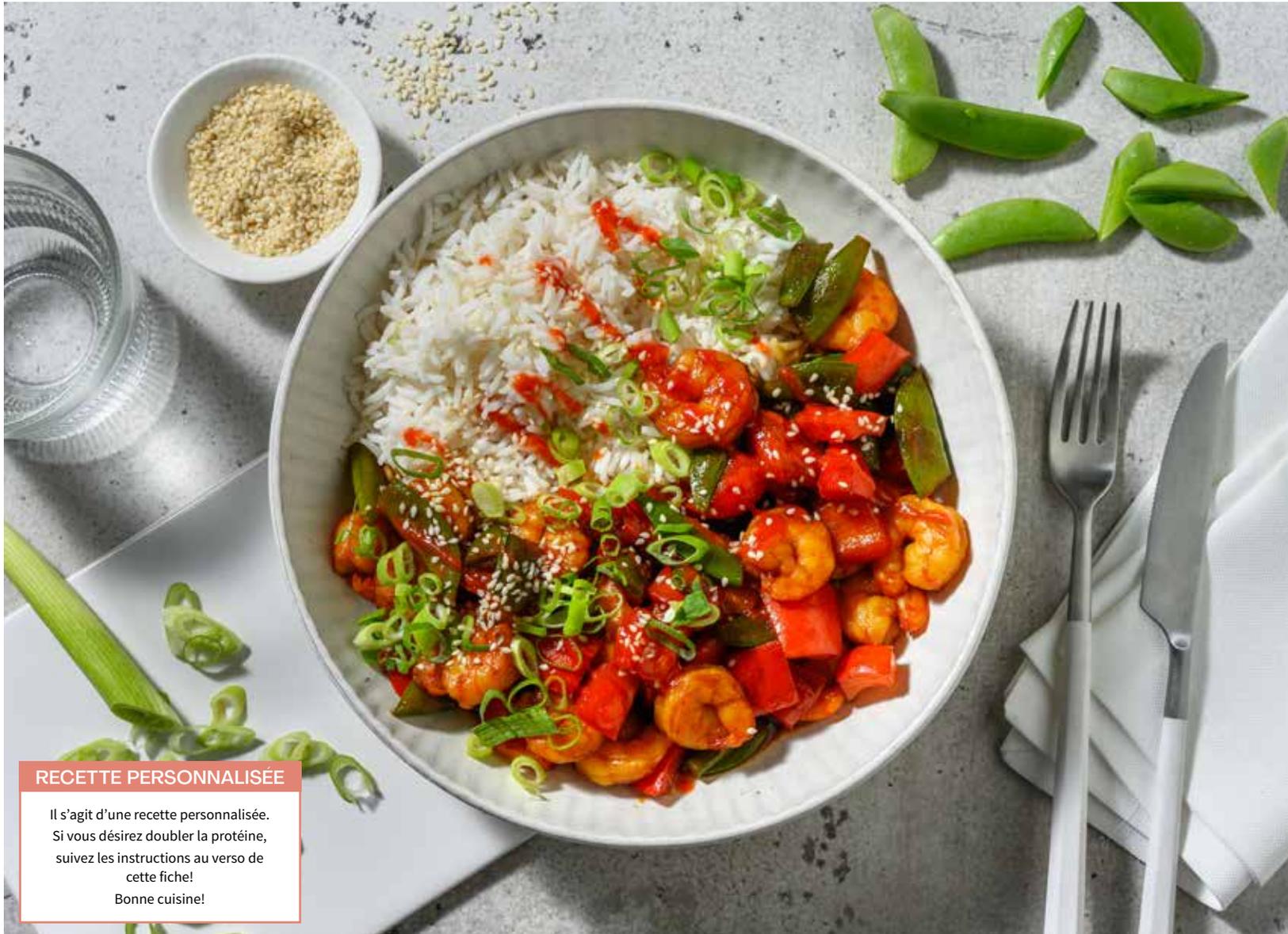
avec riz au sésame

Faible en calories

Épicée (au goût)

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

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



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



Crevettes



Doublées crevettes



Riz au jasmin



Poivron



Pois mange-tout, parés



Oignon vert



Sauce aux huîtres végétarienne



Purée de gingembre et d'ail



Vinaigre de riz



Sriracha



Huile de sésame



Graines de sésame

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	

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 :

- Doux : **½ c. à thé** (1 c. à thé)
- Moyen : **1 c. à thé** (2 c. à thé)
- Épicé : **1 ½ c. à thé** (3 c. à thé)
- Très épicé : **2 c. à thé** (4 c. à thé)

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Doubles crevettes	570 g	1140 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Pois mange-tout, parés	56 g	113 g
Oignon vert	1	2
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). 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.

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire les légumes

- Dans la même poêle, ajouter l'**huile de sésame**, puis les **pois mange-tout** et les **poivrons**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.
- Ajouter la **purée de gingembre et d'ail**, et les **crevettes**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.

2



Préparer

- Entre-temps, parer et couper les **pois mange-tout** en deux.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.

Si vous avez choisi les **doubles crevettes**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de crevettes**.

5



Préparer la sauce

- Ajouter la **sauce aux huîtres végétarienne**, le **vinaigre de riz** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. (**CONSEIL** : Ajouter ½ c. à thé [1 c. à thé] de sucre, si désiré.) **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **crevettes** et les **légumes** soient enrobés.

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** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **graines de sésame**. **Salier**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de sauté de **crevettes**.
- Arroser de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sriracha**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Parsemer du **reste** des **graines de sésame** et des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!