



Bols de crevettes géantes au miel et au chipotle

avec riz aux haricots noirs et salsa de poivrons

De luxe

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 doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Crevettes géantes



Double crevettes géantes



Sauce au chipotle



Gousses d'ail



Oignon vert



Haricots noirs



Bouillon de légumes en poudre



Lime



Mayonnaise



Poivron



Petites tomates



Riz étuvé



Miel

BONJOUR SAUCE AU CHIPOTLE

Une façon sans effort d'ajouter une touche piquante, fumée et sucrée à n'importe quel plat!

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

2 bols moyens, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes géantes	285 g	570 g
Double crevettes géantes	570 g	1140 g
Sauce au chipotle	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Oignon vert	2	4
Haricots noirs	1	2
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lime	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	1	2
Petites tomates	113 g	227 g
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à the	½ c. à the
Huile*		
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



Préparer et commencer le riz

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter les **haricots noirs** en réservant le **liquide**, puis les rincer.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**, les **morceaux blancs** des **oignons verts** et le **riz**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.

4



Cuire les poivrons et les crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Salier** et **poivrer**.
- Réserver dans un autre bol moyen.
- Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites**.

2



Terminer le riz

- Ajouter **½ tasse** (1 tasse) de **liquide** de **haricots réservé**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, les **haricots noirs** et le **bouillon en poudre**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 15 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

5



Préparer la salsa

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Zester, puis presser la **lime**.
- Dans le bol contenant les **poivrons**, ajouter les **tomates**, les **morceaux verts** des **oignons verts**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et la **moitié** du **jus de lime**.
- Saler et poivrer, puis bien mélanger.

3



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer**.
- Dans un bol moyen, combiner la **sauce au chipotle** et le **miel**.
- Ajouter les **crevettes**, puis bien mélanger. Réserver.

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

6



Terminer et servir

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**, le **zeste de lime** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **crevettes**. Napper de la **sauce restant** dans la poêle.
- Garnir de **salsa**, puis arroser d'un **filet de crème à la lime**.

Le souper, c'est réglé!