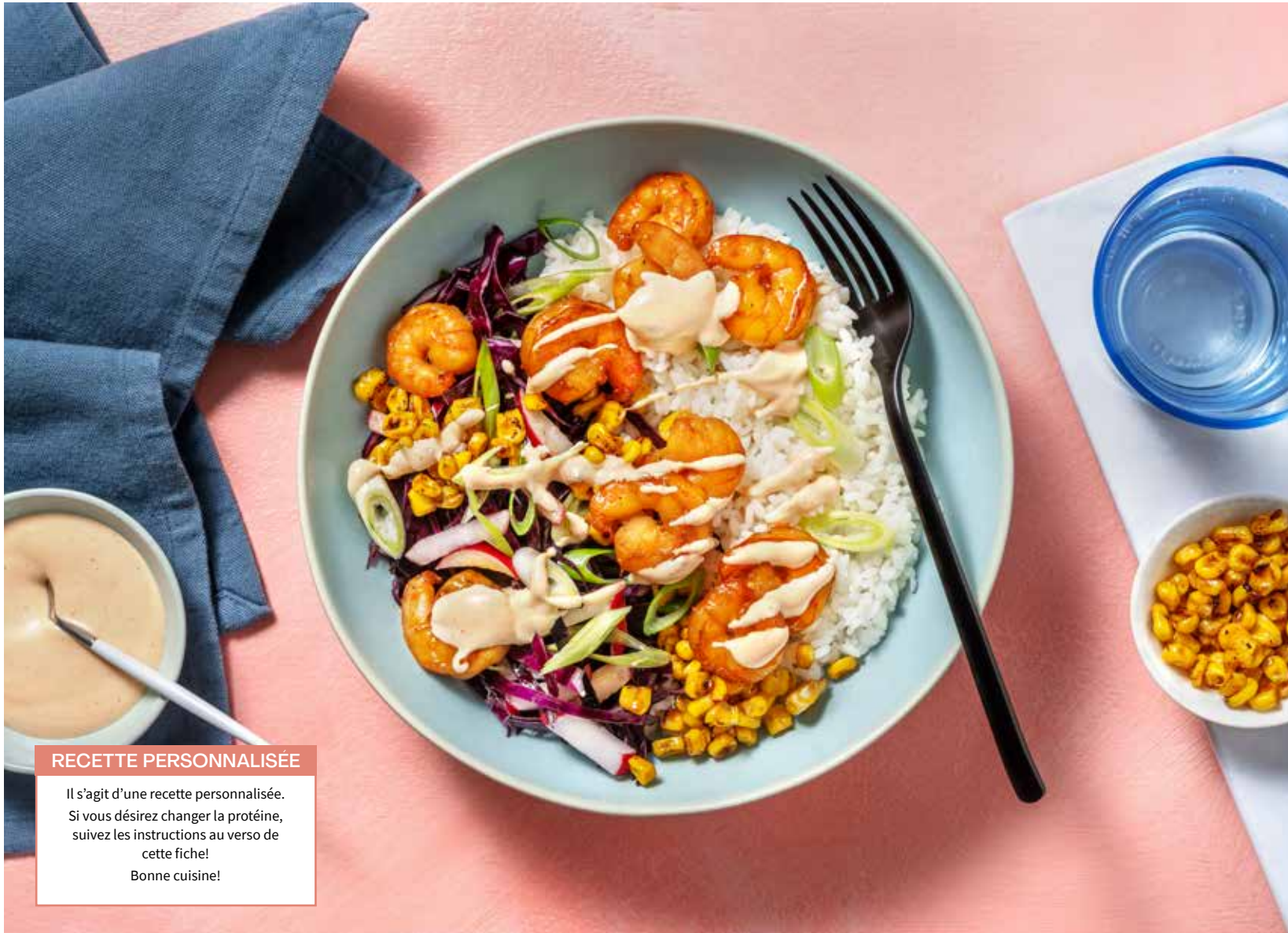


Bols poké tièdes aux crevettes

avec salade de chou et de radis et mayo à la sriracha

Épicée

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Crevettes



Saumon



Radis



Oignon vert



Chou rouge, émincé



Maïs en grains



Mélange mirin-soja



Riz collant



Mayonnaise



Huile de sésame



Sriracha

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.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Saumon	250 g	500 g
Oignon vert	2	2
Radis	3	6
Mais en grains	113 g	227 g
Chou rouge, émincé	113 g	226 g
Riz collant	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les crevettes et le saumon jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

📱 @HelloFreshCA



1 Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz collant**, puis couvrir d'**eau**. 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 ½ tasse** d'**eau fraîche** (doubler la qté pour 4 pers.). 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 le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



4 Griller le maïs

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **maïs**. Ne pas mélanger. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Réserver le **maïs grillé** dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.



2 Préparer

- Entre-temps, couper les **radis** en rondelles de 0,5 cm (¼ po), puis en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un bol moyen, fouetter **½ c. à soupe** de **sucre** (doubler la qté pour 4 pers.), le **mélange mirin-soja** et la **moitié** de l'**huile de sésame**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.

Si vous avez choisi le **saumon**, le 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**.
- Dans la poêle contenant les **crevettes**, ajouter le **reste** du **mélange de soja**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et enrobe les **crevettes**.
- Retirer la poêle du feu.

Ajouter le **saumon** à la poêle avec l'**huile de sésame**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.



3 Assembler la salade de chou et faire la mayonnaise

- Dans un autre bol moyen, mélanger le **chou**, les **radis**, la **moitié** des **oignons verts** et la **moitié** du **mélange de soja**.
- Dans un petit bol, fouetter la **mayonnaise**, **½ c. à thé** de **sucre**, **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **sriracha**.



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 soja**.
- Arroser d'un **filet** de **mayo à la sriracha**.

Le souper, c'est réglé!