



Crevettes et sauce au beurre noisette, au miel et à l'ail

avec riz de légumes et courgettes

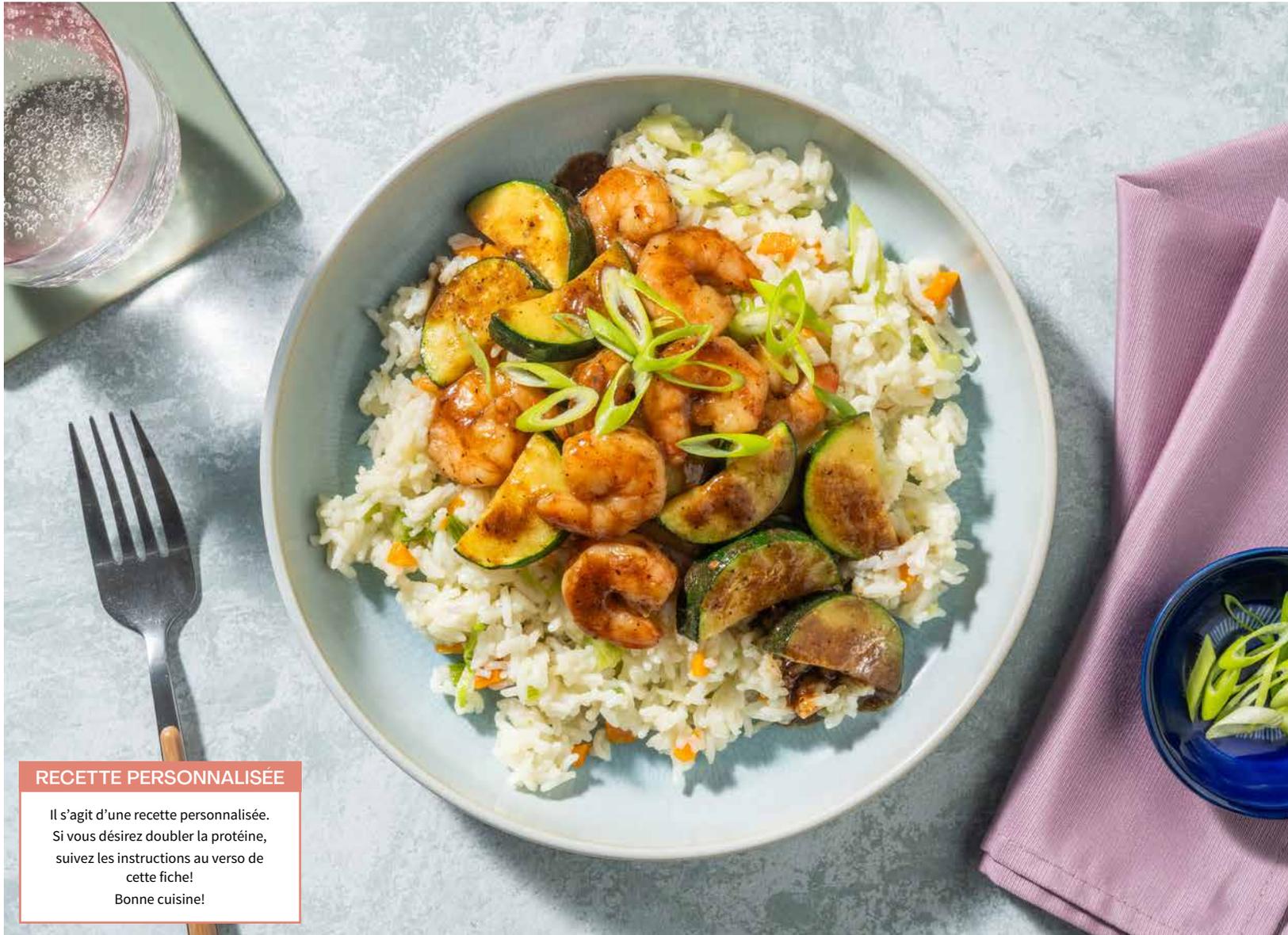
Familiale

Rapido

25 à 35 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



Doublées crevettes



Riz étuvé



Mirepoix



Sauce soya



Oignon vert



Courgette



Sauce à l'ail et au miel



Purée d'ail



Sel d'ail



Fécule de maïs

BONJOUR BEURRE NOISETTE

Une technique qui donne au beurre une saveur grillée et caramélisée!

D'abord

- Avant de commencer, porter à ébullition une bouilloire à feu élevé.
- 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
Doubles crevettes	570 g	1140 g
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Mirepoix	113 g	227 g
Sauce soya	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon vert	2	4
Courgette	200 g	400 g
Sauce à l'ail et au miel	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	1 c. à thé
Fécule de maïs	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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



Cuire les aromates

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **mirepoix**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Assaisonner de **⅛ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel d'ail**.

2



Cuire le riz

- Ajouter la **purée d'ail** et le **riz**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 15 à 18 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.

3



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **sauce soya**, la **sauce à l'ail et au miel**, **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **fécule de maïs** dans un bol moyen. Bien mélanger en fouettant, puis réserver.

Si vous avez choisi les **doubles crevettes**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de crevettes**. Au besoin, faire cuire les **crevettes** en plusieurs étapes.

4



Cuire les courgettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- **Salier et poivrer**.
- Transférer les **courgettes** dans une assiette.

5



Cuire les crevettes et préparer la sauce

- Dans la même poêle (celle de l'étape 4), ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Continuer à cuire le **beurre** de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**CONSEIL** : Surveiller le beurre pour ne pas le brûler!)
- Ajouter les **crevettes** et le **mélange de miel à l'ail et à la sauce soya**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **crevettes** soient entièrement cuites**.
- Ajouter les **courgettes**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans des assiettes.
- Garnir de **crevettes en sauce au beurre noisette, au miel et à l'ail** et de **courgettes**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!