



Crevettes et sauce au beurre noisette, au miel et à l'ail avec riz de légumes et courgettes

Familiale

25 à 35 minutes

Doubler



Crevettes

570 g | 1140 g

Protéine personnalisable

Ajouter

Changer

ou

Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre **les icônes et les instructions spécifiques** au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Crevettes
285 g | 570 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
1 | 2



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
¾ c. à thé |
1 ½ c. à thé



Fécule de maïs
½ c. à soupe |
1 c. à soupe

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.

1



Cuire les aromates

- Avant de commencer, ajouter à une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ½ c. à thé (¼ c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **mirepoix**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail**.

2



Cuire le riz

- Ajouter la **moitié** de la **purée d'ail** et le **riz** dans la casserole (celle de l'étape 1). Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Lorsque l'**eau** bouillira, la verser dans la casserole, puis 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.

3



Préparer

*2 Doubler | Crevettes

- 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 ½ c. à thé (1 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**, le **reste** de la **purée d'ail**, ¼ tasse (½ tasse) d'**eau** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **fécule de maïs**. Bien mélanger en fouettant, puis réserver.

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.
- **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **courgettes** dans une assiette.

5



Cuire les crevettes et préparer la sauce

- Dans la même poêle, 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** épaisse 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** et mélanger. **Saler**, au goût.
- Répartir le **riz aux légumes** dans les assiettes.
- Garnir de **crevettes** et de **courgettes**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Préparer

*2 Doubler | Crevettes

Si vous avez doublé les **crevettes**, les préparer, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **portion régulière de crevettes**. Cuire par étape, au besoin.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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