



Crevettes épicées

avec salade de choux façon asiatique et riz à la coriandre

Repas futé

Épicée

20 min

Changer



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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 au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Edamames
56 g | 113 g



Chou rouge, émincé
56 g | 113 g



Coriandre
7 g | 14 g



Arachides, hachées
28 g | 56 g



Sauce au gingembre
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce soya
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre de riz
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce chili-aïl
1 c. à soupe | 2 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 le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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



Préparer la salade de chou

- Dans le bol contenant le **chou rouge** et les **edamames**, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sauce au gingembre** et la **moitié** de la **coriandre**.
- Bien mélanger.

2



Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement le **coriandre**.
- Ajouter le **chou** dans un bol moyen et **saler**. Avec les mains, attendrir légèrement le **chou** pendant 1 min.
- Dans un petit bol, mélanger la **sauce chili-ail**, la **sauce soya**, **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **sauce au gingembre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau**.

5



Cuire les crevettes

[Changer](#) | [Filets de saumon](#)

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- **Saler et poivrer**.
- Ajouter la **sauce préparée** (celle de l'étape 2). Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **crevettes** soient bien enrobées.
- Retirer du feu.

3



Cuire les edamames

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **edamames** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** à la poêle sèche.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que les **edamames** soient légèrement grillés. **Saler et poivrer**.
- Retirer du feu.
- Transférer les **edamames** dans le bol moyen contenant le **chou rouge**.

6



Terminer et servir

[Changer](#) | [Filets de saumon](#)

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter le **reste** de la **coriandre** dans le **riz**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **crevettes** et napper du **reste** de la **sauce**.
- Parsemer d'**arachides**.
- Servir la **salade de chou** en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

5 | Cuire le saumon

[Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec des essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retourner le **saumon** et poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Transférer le **saumon** dans une assiette. Cuire la **sauce** dans la même poêle, comme indiqué dans la recette.

6 | Terminer et servir

[Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Répartir le **saumon** dans les assiettes et le napper de **sauce**.



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

** Cuire les crevettes et le saumon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.