

Sauté de crevettes et de brocoli au miel faible en calories avec riz à l'ail

Faible en calories

25 minutes



Crevettes



Riz étuvé



Brocoli, en fleurons



Oignons verts



Sel d'ail



Miel



Fécule de maïs



Sauce soja

BONJOUR CREVETTES

Nos crevettes proviennent de fournisseurs écoresponsables ; c'est notre façon d'aider à préserver la santé de nos océans!

D'abord

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

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
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Oignons verts	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz** et la **moitié** du **sel d'ail**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire les crevettes

À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Émincer les **oignons verts**. Dans un bol moyen, fouetter le **miel**, la **sauce soja**, la **fécule de maïs** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Préparer la sauce

Ajouter le **mélange au miel** contenu dans le bol moyen à la poêle contenant les **crevettes**. Porter à ébullition et faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que les **crevettes** soient bien cuites**.



Faire cuire le brocoli

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **brocoli**, le **reste** du **sel d'ail** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant. Retirer la poêle du feu et transférer le **brocoli** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **brocoli**, de **crevettes** et de **sauce de cuisson**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!