

Crevettes croustillantes et haricots verts avec riz aux oignons verts et sauce aux prunes

Familiale

20 à 30 minutes



Crevettes



Riz au jasmin



Haricots verts



Fécule de maïs



Échalotes frites



Mélange d'épices
moo shu



Sauce aux prunes



Sauce soja



Oignon vert

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES MOO SHU
Pour donner une saveur éclatante aux crevettes!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Fécule de maïs	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce aux prunes	60 ml	120 ml
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon vert	1	2
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 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 **1 tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). 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 Cuire les crevettes

- Combiner le **mélange d'épices moo shu** et la **fécule de maïs** dans un sac à glissière. Ajouter les **crevettes**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe d'huile** dans la même poêle et réduire à feu moyen.
- Enlever tout **excédent d'enrobage**, puis ajouter les **crevettes** à la poêle. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 2 à 3 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **crevettes** soient dorées et entièrement cuites**.
- Transférer dans une assiette.



2 Préparer

- Entre-temps, parer et couper les **haricots verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un petit bol, fouetter la **sauce aux prunes**, la **sauce soja** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Réserver.
- À l'aide d'une passoire, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.



5 Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer les **oignons verts** et la **moitié** des **échalotes frites**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **haricots verts** et de **crevettes**.
- Arroser d'**un filet** du **mélange de sauce aux prunes**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!



3 Cuire les haricots verts

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **haricots verts**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.
- Retirer la poêle du feu. Transférer les **haricots verts** dans une assiette et couvrir pour garder au chaud.