

# Crevettes dorées à la noix de coco

avec riz aux oignons verts et légumes sautés

Familiale

30 à 40 minutes



Crevettes



Riz au jasmin



Poivron



Bok choy de Shanghai



Noix de coco, râpée



Chapelure panko



Sauce aux prunes



Sel d'ail



Oignon vert



Mayonnaise

BONJOUR CHAPELURE PANKO

*Cette chapelure japonaise donne aux crevettes une touche croustillante légère et irrésistible!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, 2 tamis, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, sac à glissière

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Noix de coco, râpée	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Sauce aux prunes	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignon vert	1	2
Mayonnaise	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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Griller la noix de coco et la chapelure

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **chapelure** et la **noix de coco**. Griller de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit doré.
- Retirer la poêle du feu et transférer le **mélange chapelure-noix de coco** dans une assiette. Réserver pour laisser refroidir.
- Essuyer la poêle avec précaution.



## Préparer les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Séparer les **feuilles de bok choy**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Émincer l'**oignon vert**.



## Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié du sel d'ail**. 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.



## Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
- Ajouter le **bok choy**, assaisonner du **reste du sel d'ail** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



## Préparer et cuire les crevettes

- Entre-temps, recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- À l'aide d'un autre tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter les **crevettes** et la **mayonnaise**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Transférer le **mélange chapelure-noix de coco** dans un sac à glissière.
- Ajouter les **crevettes**, puis remuer pour les enrober complètement.
- Secouer les **crevettes** pour enlever tout excédent de chapelure, puis les disposer en une seule couche sur la plaque à cuisson préparée.
- Cuire dans le **haut** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites\*\*.



## Terminer et servir

- Chauffer la **sauce aux prunes** dans un petit bol allant au micro-ondes ou dans une petite poêle chauffée à feu doux. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié des oignons verts**.
- Répartir le **riz**, les **légumes** et les **crevettes** dans les assiettes.
- Arroser d'un **filet de sauce aux prunes** et parsemer du **reste des oignons verts**.

**Le souper, c'est réglé!**