

Crevettes au miel à la sichuanaise

avec riz moelleux, carottes et courgettes

Faible en calories

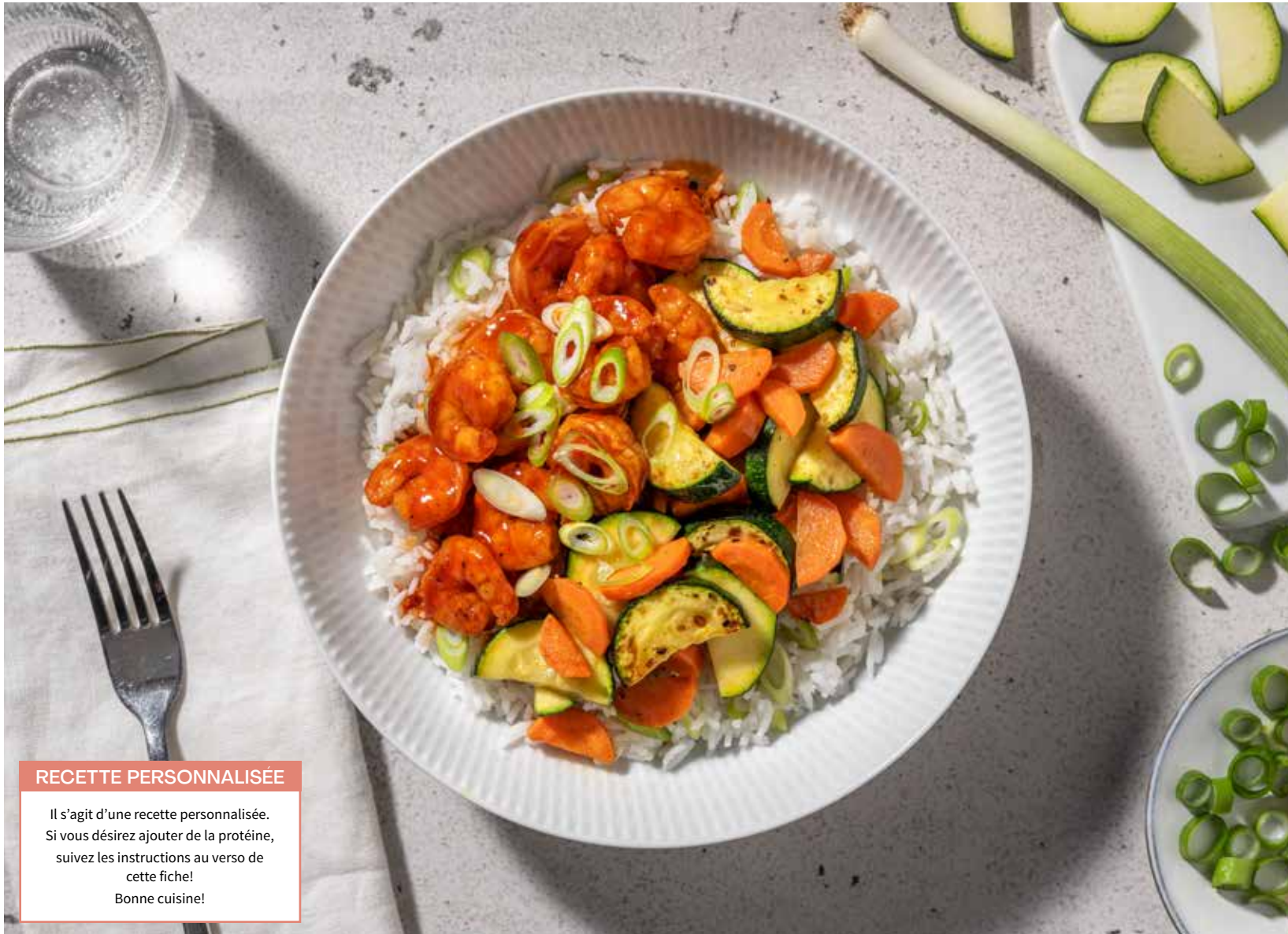
Épicée

Rapido

25 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Crevettes



Filet de saumon, avec la peau



Riz au jasmin



Carotte



Courgette



Oignon vert



Sauce au gingembre



Sel d'ail



Miel



Sauce de poisson



Sauce à la sichuanaise

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

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

Matériel requis

Bol moyen, épluche-légumes, 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
Filet de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte	1	2
Courgette	1	2
Oignon vert	1	2
Sauce au gingembre	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce de poisson	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce à la sichuanaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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.

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.



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

1



Cuire le riz

- Ajouter à l'**eau bouillante** le **riz** et la **moitié** du **sel d'ail**. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,3 cm (1/8 po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (1/2 po).
- Émincer les **oignons verts**.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis les **carottes** et les **courgettes**. Assaisonner du **reste du sel d'ail** et **poivrer**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. (**CONSEIL** : Si les légumes dorent trop rapidement, réduire à feu moyen.)
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Commencer les crevettes

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses. (**REMARQUE** : Les crevettes finiront de cuire à l'étape 5.)

Si vous avez choisi d'ajouter le **saumon**, le sécher avec des essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler le **saumon** de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour cuire les **crevettes**.

5



Préparer la sauce et terminer les crevettes

- Entre-temps, fouetter dans un bol moyen le **miel**, la **sauce de poisson**, la **sauce au gingembre**, la **sauce à la sichuanaise** et **1/3 tasse** (2/3 tasse) d'**eau**.
- Dans la poêle contenant les **crevettes**, ajouter le **mélange de sauce**.
- Porter à ébullition. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que les **crevettes** soient entièrement cuites**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **légumes**, de **crevettes** et de **sauce**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Répartir le **saumon** dans les bols.

Le souper, c'est réglé!