

# Crevettes glacées à la sauce hoisin

avec légumes sautés au sésame

Faible en calories

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Crevettes



Mélange pour salade de chou



Sauce hoisin



Arachides, hachées



Poivron



Huile de sésame



Bok choy de Shanghai



Gousses d'ail



Gingembre

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée-salée qui rehausse les saveurs!

## D'abord

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

### Matériel requis

Bol moyen, râpe, tamis, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Mélange pour salade de chou	170 g	340 g
Sauce hoisin	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Arachides, hachées	28 g	56 g
Poivron	160 g	320 g
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Gousses d'ail	2	4
Gingembre	30 g	60 g
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 Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). (**CONSEIL** : Rincer le bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Peler, puis hacher ou râper **1/2 c. à soupe de gingembre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.



### 4 Sauter les légumes

- Dans la même poêle, ajouter l'**huile de sésame**, puis les **poivrons**, le **bok choy** et le **mélange pour salade de chou**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **gingembre**, l'**ail** et **1 c. à soupe de sauce hoisin** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- **Saler et poivrer**, puis retirer du feu.



### 2 Griller les arachides

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **arachides** dans une assiette.



### 5 Terminer et servir

- Répartir les **légumes sautés** dans les assiettes. Garnir de **crevettes glacées à la sauce hoisin**.
- Parsemer d'**arachides grillées**.

## Le souper, c'est réglé!



### 3 Cuire les crevettes

- Dans la même poêle, ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.
- Transférer les **crevettes** dans un bol moyen et ajouter **1 c. à soupe de sauce hoisin** (doubler la qté pour 4 pers.), puis bien mélanger.
- Couvrir pour garder chaud.