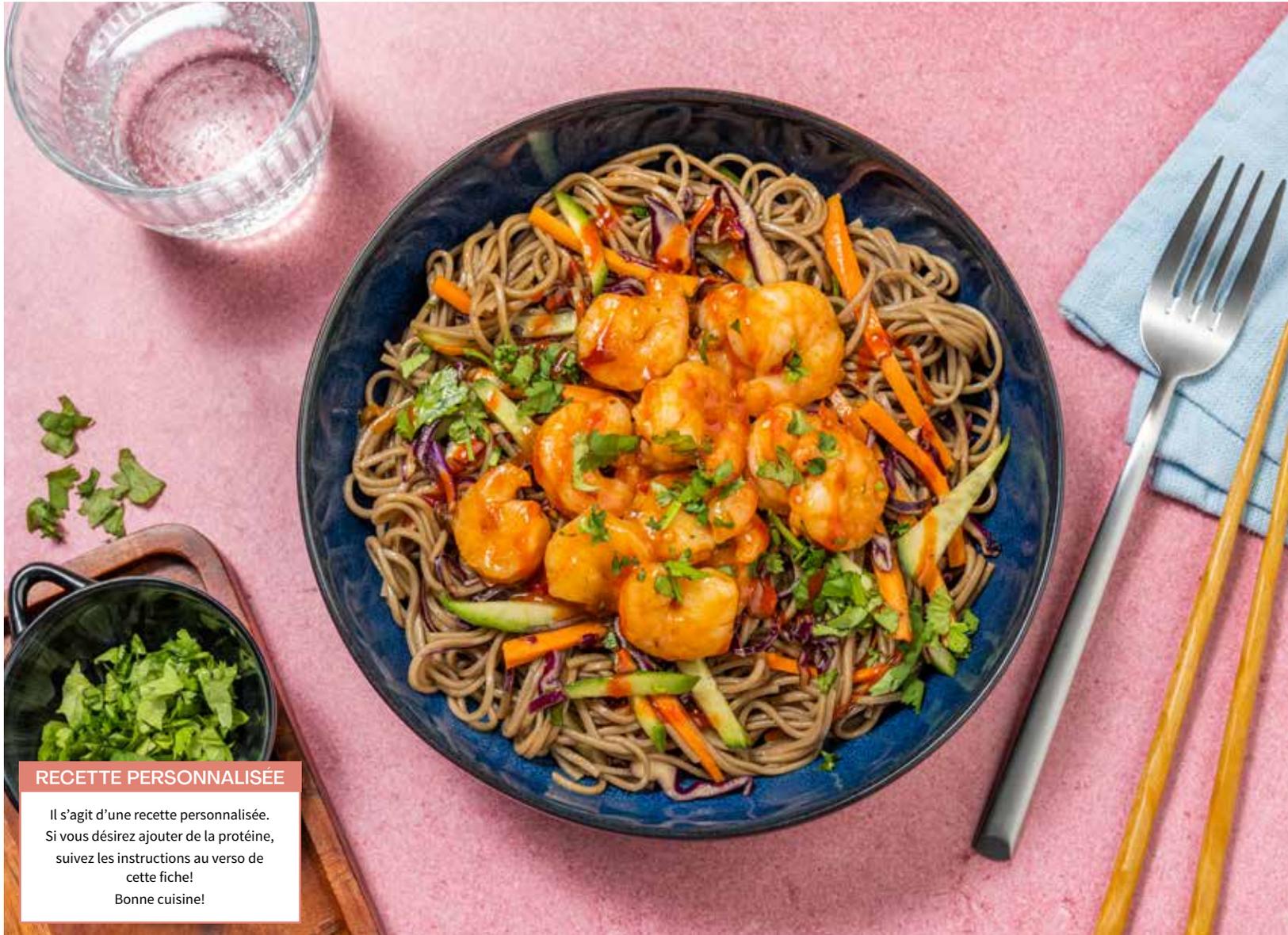


Crevettes grillées au chili doux et nouilles soba froides avec légumes marinés

Barbecue

Épicée

35 minutes



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



Saumon



Sel d'ail



Nouilles soba



Mini concombre



Chou rouge, émincé



Coriandre



Carotte, en julienne



Sauce soya



Vinaigre de riz



Sauce au chili doux



Huile de sésame



Sriracha

BONJOUR HUILE DE SÉSAME

Cette huile parfumée ajoute un arôme irrésistible à tous les mets d'inspiration asiatique!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter 8 tasses d'eau et 1 c. à thé de sel (la même qté pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu élevé.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :

- Doux : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Moyen : 1 c. à thé (2 c. à thé)
- Épicé : 1 ½ c. à thé (3 c. à thé)
- Très épicé : 2 c. à thé (4 c. à thé)

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Saumon	250 g	500 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Nouilles soba	180 g	360 g
Mini concombre	132 g	264 g
Chou rouge, émincé	56 g	113 g
Coriandre	7 g	14 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Sauce soya	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chili doux 🍷	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sriracha 🍷	2 c. à thé	4 c. à thé
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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.

1



Cuire les nouilles

- Ajouter les **nouilles soba** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu moyen et cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les surcuire!)
- Réserver ¼ tasse d'**eau de cuisson**.
- Égoutter, puis rincer les **nouilles** sous l'**eau froide**, en les remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient refroidies.
- Réserver pour bien égoutter.

4



Griller les crevettes

- Dans un grand bol, ajouter les **crevettes**, le **reste** de la **sauce au chili doux**, le **reste** du **sel d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer une feuille (2 feuilles pour 4 pers.) de papier d'aluminium sur une moitié de la grille du barbecue.
- Déposer les **crevettes** sur le papier d'aluminium en une seule couche.
- Griller de 4 à 5 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.

Si vous avez choisi d'ajouter du **saumon**, placer le **saumon** sur l'autre moitié de la grille du barbecue, côté peau vers le bas. Baisser le couvercle et griller de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

2



Préparer la sauce et mariner les légumes

- Dans la même grande casserole, hors du feu, ajouter l'**huile de sésame**, le **vinaigre**, la **sauce soya**, la **moitié** du **sel d'ail**, la **moitié** de la **sauce au chili doux**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau de cuisson réservée** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans la casserole, ajouter le **chou** et les **carottes**, puis bien mélanger. Réserver.

5



Préparer la salade de nouilles

- Dans la casserole contenant la **sauce** et les **légumes**, ajouter les **nouilles**, les **concombres** et la **moitié** de la **coriandre**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : Ajouter 1 c. à soupe d'eau de cuisson réservée à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.) **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Préparer

- Couper le **concombre** à la diagonale en tranches de 0,3 cm (1/8 po), puis en bâtonnets. (**CONSEIL** : Pour une préparation plus rapide, râper grossièrement le concombre, si désiré.)
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. (**CONSEIL** : Bien sécher les crevettes les empêchera de cuire à la vapeur!)

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade de nouilles** dans les bols.
- Garnir de **crevettes**. Arroser de la **sauce restant** sur le papier d'aluminium.
- Arroser d'un **filet** de **sriracha**, si désiré. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Garnir les **nouilles** de **saumon** au moment du service.

Le souper, c'est réglé!