



Loup de mer poêlé dans une sauce à la sichuanaise

avec riz aux échalotes frites

Découverte

Épicée

30 minutes



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



Loup de mer



Fécule de maïs



Échalotes frites



Riz basmati



Purée d'ail



Vin blanc de cuisine



Sauce à la sichuanaise



Poivron



Pois mange-tout

BONJOUR SAUCE À LA SICHUANAISE

Savoureuse et épicée, cette sauce aux piments s'inspire des saveurs du Sichuan!

D'abord

Avant de commencer, 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

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Loup de mer	280 g	560 g
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce à la sichuanaise 🌶️	30 ml	60 ml
Poivron	160 g	320 g
Pois mange-tout	56 g	113 g
Sucre*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °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 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.

Nous rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA

1



Préparer le riz aux échalotes

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **beurre**, puis la **moitié** des **échalotes frites**. Griller de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **riz**, 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'**eau** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.
- 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.

4



Préparer et cuire les légumes

- Pendant que le **loup de mer** cuit, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **pois mange-tout**.
- Lorsque le **loup de mer** sera cuit, essuyer la poêle avec précaution, puis la chauffer à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, les **pois mange-tout** et les **poivrons**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.

2



Préparer la sauce pour sautés et le loup de mer

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **sauce à la sichuanaise**, la **moitié** de la **purée d'ail**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **fécule de maïs**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **sucre** et ½ tasse (¾ tasse) d'**eau**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **loup de mer** avec un essuie-tout. **Salé** et **poivrer**.
- Étendre le **reste** de la **purée d'ail** sur le côté chair du **loup de mer**, en évitant la peau.
- Saupoudrer le **reste** de la **fécule de maïs** de tous les côtés, puis tapoter pour enrober.

5



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **vin de cuisine**. Continuer à cuire de 30 sec à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** soit presque entièrement évaporé.
- Ajouter la **sauce pour sautés**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **légumes** soient légèrement croquants. **Salé** et **poivrer**, au goût.

3



Frir le loup de mer

- Ajouter 1 c. à soupe d'**huile** à la poêle chaude, puis le **loup de mer**, côté peau vers le bas. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire le loup de mer en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Frir de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante.
- Retourner et poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **loup de mer** soit opaque et entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de la **moitié** des **légumes** et de la **sauce**, du **loup de mer**, côté peau vers le haut, puis du **reste** des **légumes** et de la **sauce**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!