

Crevettes croustillantes et haricots verts avec riz aux oignons verts et sauce aux prunes

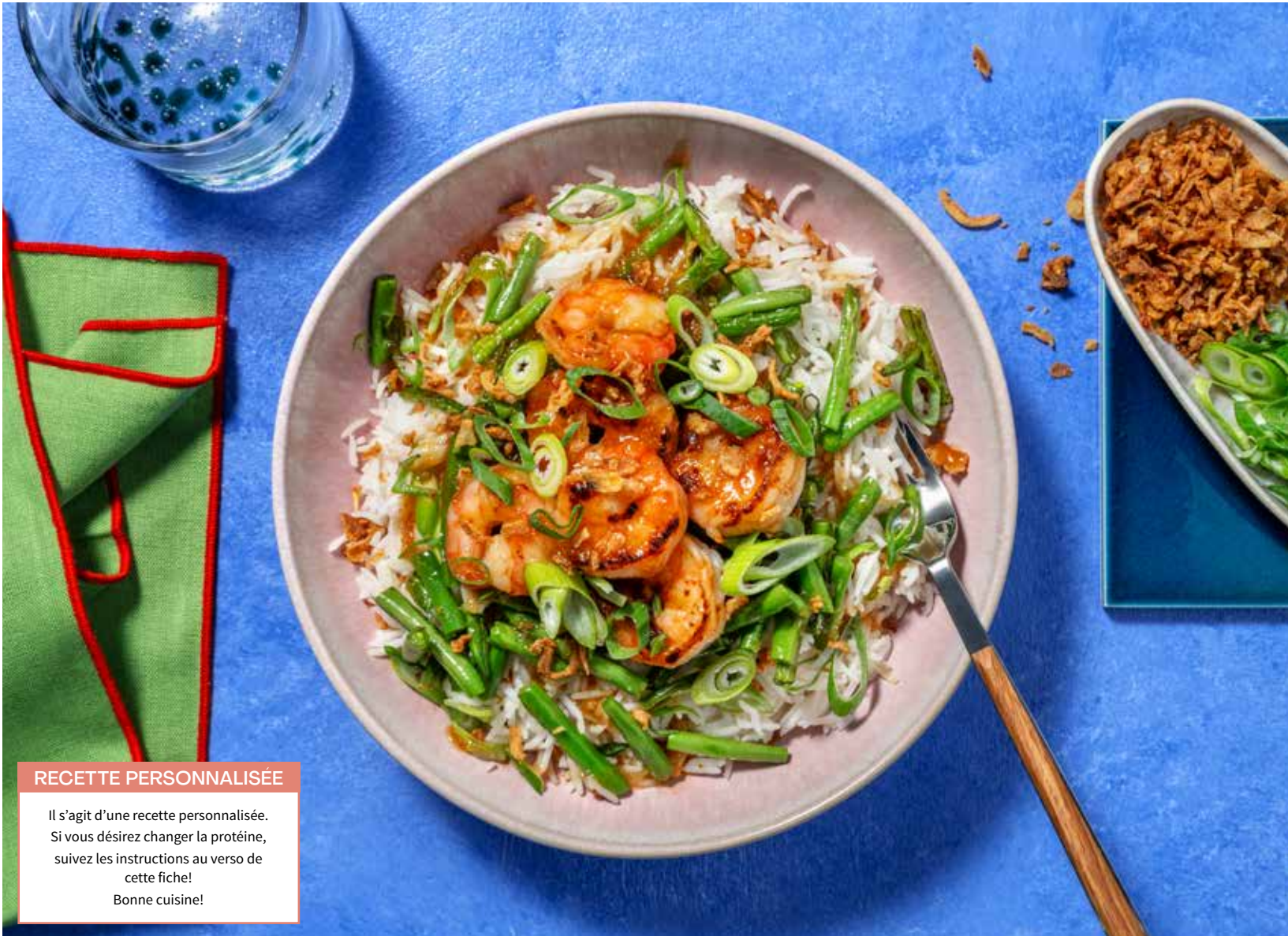
Familiale

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 changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Crevettes



Filets de saumon, avec la peau



Riz au jasmin



Haricots verts



Fécule de maïs



Échalotes frites



Mélange d'épices moo shu



Sauce aux prunes



Sauce soya



Oignon vert

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES MOO SHU
Pour donner une saveur éclatante aux crevettes!

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

Passoire, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, sac à fermeture à glissière

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Fécule de maïs	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce aux prunes	60 ml	120 ml
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon vert	1	2
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'app.

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.



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

@HelloFreshCA

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. 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.

4



Cuire les crevettes

- Dans un sac avec fermeture à glissière à pression, combiner le **mélange d'épices moo shu** et la **fécule de maïs**. Ajouter les **crevettes**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter **1 1/2 c. à soupe d'huile** dans la même poêle (celle de l'étape 3) et réduire à feu moyen.
- Enlever tout excédent d'enrobage, puis ajouter les **crevettes** à la poêle. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 1/2 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 2 à 3 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **crevettes** soient dorées et entièrement cuites**.

2



Préparer

- Entre-temps, parer et couper les **haricots verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un petit bol, fouetter la **sauce aux prunes**, la **sauce soya** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Réserver.
- À l'aide d'une passoire, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.

Si vous avez choisi le **saumon**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **crevettes****.

5



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les **oignons verts** et la **moitié** des **échalotes frites**.
- Répartir le **riz aux oignons verts** dans les assiettes. Garnir de **haricots verts** et de **crevettes**.
- Arroser d'un **filet de mélange de sauce aux prunes**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!