

Sauté de crevettes géantes style kung pao avec riz au gingembre et arachides

Épicée

30 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!



Grosses crevettes



Poitrines de poulet



Riz au jasmin



Pois sucrés



Poivron vert



Céleri



Oignon vert



Gingembre



Gousses d'ail



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



Sauce soya



Sauce au chili doux



Arachides, hachées

BONJOUR ARACHIDES

Saviez-vous que les arachides sont des légumineuses?

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Grosses crevettes	285 g	570 g
Poitrines de poulet	2	4
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Pois sucrés	113 g	227 g
Poivron vert	1	2
Céleri	3	6
Oignon vert	2	4
Gingembre	30 g	60 g
Gousses d'ail	2	4
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soya	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chili doux	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Arachides, hachées	28 g	56 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.

† L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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 au gingembre

- Peler, puis hacher finement ou râper **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **gingembre**.
- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **riz** et la **moitié** du **gingembre**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Sauter les crevettes

- Pendant que les **légumes** cuisent, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout. Si désiré, retirer et jeter les queues des **crevettes**.
- Transférer les **crevettes** dans une assiette.
- **Poivrer**. Saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 1 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses et dorées**.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **céleri** sur la largeur en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **pois sucrés**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un bol moyen, mélanger la **sauce soya**, la **sauce au chili doux** et ½ **tasse** d'**eau** (⅓ tasse) d'**eau**.

5



Assembler le sauté

- Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail** et le **reste** du **gingembre**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis bien mélanger.
- Ajouter le **mélange de sauce**. Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **légumes**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient bien chauds.
- Retirer du feu. Couvrir pour garder chaud.

3



Griller les arachides et sauter les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 2 à 3 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.
- Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**, les **pois sucrés** et le **céleri**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Retirer du feu, puis transférer dans une autre assiette.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, pendant que les **légumes** cuisent, sécher les **poitrines** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une autre grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir de **légumes**, de **sauce** et de **crevettes**.
- Parsemer d'**arachides** et du **reste** des **oignons verts**.

Trancher finement le **poulet** et le répartir sur le **sauté**.

Le souper, c'est réglé!