

Crevettes dorées à la noix de coco

avec riz aux oignons verts et légumes sautés

Familiale

30 à 40 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



Tilapia



Riz au jasmin



Poivron



Bok choy de Shanghai



Noix de coco, râpée



Chapelure panko



Sauce aux prunes



Sel d'ail



Oignon vert



Mayonnaise

BONJOUR CHAPELURE PANKO

Cette chapelure japonaise donne aux crevettes une touche croustillante légère et irrésistible!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 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

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, 2 tamis, casserole moyenne, papier parchemin, sac à glissière, petit bol allant au micro-ondes, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Tilapia	300 g	600 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Noix de coco, râpée	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Sauce aux prunes	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignon vert	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les crevettes et le poisson 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.



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

1



Griller la noix de coco et la chapelure

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **chapelure** et la **noix de coco**. Griller de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit doré.
- Retirer la poêle du feu et transférer le **mélange chapelure-noix de coco** dans une assiette. Laisser refroidir.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et la **moitié** du **sel d'ail**. 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.

3



Préparer et cuire les crevettes

- Entre-temps, recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- À l'aide d'un autre tamis, égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher les **crevettes** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter les **crevettes** et la **mayonnaise**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Transférer le **mélange chapelure-noix de coco** dans un sac avec fermeture à glissière à pression.
- Ajouter les **crevettes**, puis remuer pour les enrober de tous les côtés.
- Secouer les **crevettes** pour enlever tout excédent de chapelure, puis les disposer en une seule couche sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites**.

Si vous avez choisi le **tilapia**, tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin, puis sécher le **tilapia** avec des essuie-tout. **Salier** et **poivrer**. Disposer le **tilapia** sur la plaque. Tartiner le dessus du **tilapia** de **mayonnaise**. Saupoudrer du **mélange chapelure-noix de coco** et presser pour le faire adhérer. Cuire de 9 à 12 min dans le **haut** du four, jusqu'à ce que le **tilapia** soit entièrement cuit**.

4



Préparer les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Séparer les **feuilles de bok choy**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Émincer l'**oignon vert**.

5



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
- Ajouter le **bok choy**, puis assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Chauffer la **sauce aux prunes** dans une petite poêle à feu doux ou dans un petit bol allant au micro-ondes. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et mélanger.
- Répartir le **riz**, les **légumes** et les **crevettes** dans les assiettes. Arroser d'**un filet** de **sauce aux prunes** et parsemer du **reste** des **oignons verts**.