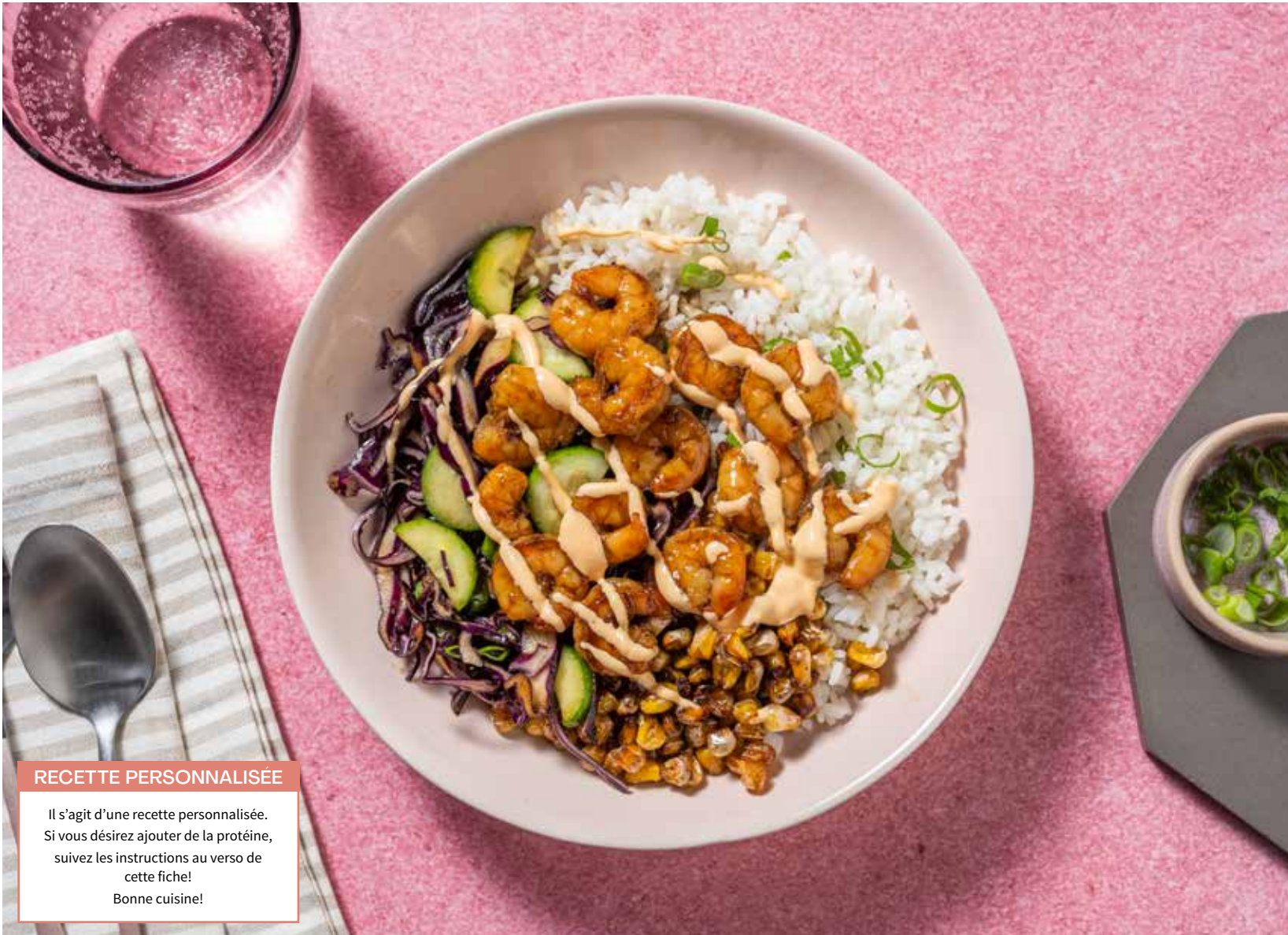


Bols aux crevettes tièdes style poké

avec salade de chou et de radis, et mayo épiciée

Épicée

30 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



Filet de saumon, avec la peau



Oignon vert



Mini concombre



Maïs en grains



Chou rouge, émincé



Riz collant



Mélange mirin-soya



Huile de sésame



Mayo épiciée

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.

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

Matériel requis

2 bols moyens, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Filet de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Oignon vert	2	2
Mini concombre	66 g	132 g
Maïs en grains	113 g	227 g
Chou rouge, émincé	113 g	226 g
Riz collant	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange mirin-soya	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayo épicée 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les crevettes et le saumon jusqu'à ce que la 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.

Nous rejoindre

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

📱 @HelloFreshCA

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz collant**, puis couvrir d'**eau froide**. Avec la main, tourner le **riz** pour le rincer.
- Égoutter l'eau trouble et remplir la casserole d'**eau froide**. Répéter jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau fraîche**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Couvrir et réduire à feu moyen-doux. Cuire de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver pendant 5 min.

4



Griller le maïs

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **maïs**. Ne pas mélanger. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Réserver le **maïs grillé** dans une assiette.

2



Préparer

- Entre-temps, couper le **concombre** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.

5



Cuire et glacer les crevettes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis les **crevettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire les crevettes en 2 étapes en utilisant la moitié du reste de l'huile de sésame chaque fois!) Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Retirer la poêle du feu.
- Dans la poêle contenant les **crevettes**, ajouter le **reste** du **mélange de sauce soya**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement et que les **crevettes** soient enrobées.

Si vous avez choisi d'ajouter le **saumon**, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

3



Préparer la sauce et la salade de chou

- Dans un bol moyen, fouetter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sucre**, le **mélange mirin-soya** et la **moitié** de l'**huile de sésame**.
- Dans un autre bol moyen, mélanger le **chou**, les **concombres** et la **moitié** des **oignons verts**.
- Ajouter la **moitié** du **mélange de sauce soya** au **mélange de chou**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Réserver le reste du mélange de sauce soya pour glacer les crevettes.) **Saler et poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, ajouter le **reste** des **oignons verts**, puis mélanger. **Saler**, au goût.
- Répartir le **riz**, le **maïs** et la **salade de chou** dans les bols. Garnir de **crevettes** et arroser du **reste** du **glacage de soya** restant dans la poêle.
- Arroser d'un **filet de mayo épicée**.

Retirer délicatement la peau du saumon et la jeter si désiré. Garnir le **riz** de **saumon**.

Le souper, c'est réglé!