



WINE BOX

Synera blanco
Ce blanc aromatique ultra frais se marie à merveille avec les crevettes, les légumes et la fraîcheur de la citronnelle.



www.hellofresh.fr / www.hellofresh.be



SEMAINE 08
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur . Une surprise attend les plus belles photos !

Crevettes aux nouilles, à la citronnelle et aux légumes

Avec des radis sautés

Voici un plat oriental auquel les crevettes confèrent une saveur particulière. Le piquant du piment et la fraîcheur de la citronnelle lui apportent une belle touche d'originalité. Vous allez intégrer la citronnelle d'entrée de jeu pour qu'elle libère tout son parfum.

conserver au réfrigérateur

30-35 min

facile

à manger dans les 3 jours

piquant

sans lactose



Citronnelle



Haricots verts



Radis



Crevettes



Piment rouge



Nouilles



Sauce soja

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Citronnelle (pc)	1	1	2	2	3	4
Haricots verts (g)	150	300	450	600	750	900
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Radis (pc)	5	10	14	19	24	28
Nouilles (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Crevettes (g) 2)	80	160	240	320	400	480
Sauce soja (ml) 1) 6) 19)	10	20	30	40	50	60
Huile de tournesol (cs)*	1	2	2	3	3	4
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 2) Crustacés

6) Soja

Peut contenir des traces de

19) cacahuètes.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2230 / 533	18	2,8	63	4,6	24	7	3,0
100 g **	415 / 99	3	0,5	12	0,9	4	1	0,6

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Pliez la citronnelle en la cassant à trois endroits, puis faites-la cuire dans 500 ml d'eau par personne dans une casserole à laquelle vous ajouterez plus tard les haricots et les nouilles.



2 Équeutez les haricots et coupez-les en trois morceaux de taille égale. Épépinez le piment rouge et émincez-le. Taillez les radis en quartiers et ciselez les fanes.



3 Dans la casserole, faites cuire les haricots 10 minutes à couvert. Ajoutez les nouilles lors des 3 dernières minutes. Ensuite, égouttez et retirez la citronnelle.

4 Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse pour y faire revenir le piment rouge 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les radis, les crevettes et la sauce soja, puis remuez 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.



5 Ajoutez les fanes de radis, les nouilles et les haricots, réchauffez 2 minutes à feu vif, puis salez et poivrez.

6 Servez le plat sur les assiettes.

Conseil ! Faites un nœud dans la citronnelle avant de la mettre dans l'eau. Ainsi, les brins resteront bien attachés et vous pourrez facilement la retirer de la casserole !