



Crevettes, nouilles et haricots verts

Avec des radis, de la citronnelle et de la sauce soja



CREVETTES

Les crevettes Vannamei, également appelées crevettes à pattes blanches, ont un goût doux et sucré.



Haricots verts ✨



Piment rouge ✨



Radis ✨



Citronnelle ✨



Nouilles



Crevettes ✨



Sauce soja

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Facile

Sans lactose

À manger dans les 3 jours

Très prisée de la cuisine asiatique, la citronnelle a un goût frais et citronné. Elle ne peut pas se consommer crue : on l'utilise entière pendant la cuisson pour parfumer le plat. Le piment rouge apporte un peu de piquant, tandis que les haricots verts, cuits brièvement, offrent du croquant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de crevettes, nouilles et haricots verts : c'est parti !



1 PRÉPARER

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Équeutez les **haricots** et coupez-les en deux morceaux de taille égale. Épépinez et émincez les **piment rouge**. Taillez les **radis** en quartiers et ciselez les **fanes**.

2 TALER LA CITRONNELLE

Talez la **citronnelle** en cassant la tige à trois endroits ou donnez-lui quelques coups fermes avec l'arrière d'un couteau de cuisine.

3 CUIRE À L'EAU

Faites cuire les **haricots** avec la **citronnelle** talée ★ 3 à 4 minutes à couvert. Ajoutez les **nouilles** et poursuivez la cuisson 3 minutes. Ensuite, égouttez et retirez la **citronnelle**. Si les légumes et les nouilles refroidissent, aucun problème : vous allez les mélanger aux crevettes par la suite.



4 CUIRE AU WOK

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites revenir le **piment rouge** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **radis** et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes. Pendant ce temps, épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Ajoutez les **crevettes** et la **sauce soja** aux **radis**, puis poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes à feu moyen-vif.

5 MÉLANGER

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

6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes.

★ **CONSEIL** : Si vous préparez ce plat pour plus de 2 personnes, faites un nœud avec la citronnelle avant de la mettre dans l'eau. Ainsi, les brins resteront bien attachés et vous pourrez facilement la retirer de la casserole !

1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
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
Citronnelle (pc) *	1	1	2	2	3	4
Nouilles (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Crevettes (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
Sauce soja (ml) 1) 6)	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 | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2113 / 505	409 / 98
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	2,4	0,5
Glucides (g)	63	12
Dont sucres (g)	3,9	0,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	2,5	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 2) Crustacés 6) Soja

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.be
www.hellofresh.lu

SEMAINE 20 | 2018

