



HELLO
FRESH

Bowl de crevettes à la mangue, cacahuètes & salsa

riz, citron vert, menthe et noix de coco

Légumes +

Durée de préparation : 25 min.



Crevettes



Riz long grain



Mangue



Tomate



Gousse d'ail



Cacahuètes
salées



Noix de coco
râpée



Menthe fraîche



Mini-concombre



Mélange
d'épices coréennes



Citron vert



Mayonnaise
[végétale]



Huile d'olive



Poivre et sel



Qu'avez-vous pensé de cette recette ?
Scannez le QR code pour donner votre avis.

Retrouvez la recette complète et les détails de préparation en ligne.
<https://hfresh.cottey.fr/fr-LU/recipes/bowl-de-crevettes-a-la-mangue-cacahuetes-salsa-533>

Détachez-moi ! _____

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez votre recette en vérifiant les dates limites de consommation. Rincez les produits frais et préparez les quantités indiquées ci-dessous.

Ustensils

Aucun ustensile particulier

Ingrédients pour 1-6 personnes

Ingrédient	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Crevettes (g)	80	160	240	320	400	480
Riz long grain (g)	75	150	225	300	375	450
Mangue (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Tomate (pièce(s))	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes salées (g)	10	20	30	40	50	60
Noix de coco râpée (g)	5	10	15	20	25	30
Menthe fraîche (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-concombre (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Mélange d'épices coréennes (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pièce(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise [végétale] (cs)	1	2	3	4		
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2		
Poivre et sel (à votre goût)	selon le goût	selon le goût	selon le goût	selon le goût		

À ajouter vous-même

Sel, poivre, huile et eau selon le goût.

Valeurs nutritionnelles

Par portion	Quantité
Énergie (kJ)	3129 kJ
Énergie (kcal)	748 kcal
Graisses	32.1 g
dont saturés	6.9 g
Glucides	89.4 g
dont sucres	21.3 g
Fibres	6.8 g
Protéines	23.9 g
Sel	1.6 g

Allergens

Amandes, Arachides, Gluten, Soja, Céleri, Blé, Graines de sésame, Peut contenir des traces d'allergènes, Crustacés, Noix, Noix du Brésil, Noix de cajou, Noisettes, Noix de macadamia, Pistaches, Noix de pécan, Fruits à coque

Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



Préparer

- Portez un bon volume d'eau salée à ébullition dans une casserole. Faites-y cuire le riz 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, ciselez finement les feuilles de menthe.
- Coupez la mangue, la tomate et le concombre en dés.
- Dans un bol, mélangez la tomate, le concombre et la moitié de la menthe avec 2/3 de la mangue. Salez et poivrez à votre goût.



Cuire les crevettes

- Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout.
- Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen-vif et cuire les crevettes avec l'ail 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées.
- Mettez la mayonnaise, les épices coréennes et le reste de mangue dans un bol profond. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Salez et poivrez à votre goût.



Griller

- Concassez grossièrement les cacahuètes. Écrasez ou émincez l'ail.
- Coupez le citron vert en quartiers.
- Faites chauffer une poêle, sans matière grasse, à feu moyen-vif et griller les cacahuètes avec la noix de coco râpée 2 à 3 minutes.
- Réservez hors de la poêle.



Servir

- Servez le riz dans des assiettes creuses et déposez-y les autres ingrédients préparés.
- Garnissez des cacahuètes et de la noix de coco grillées.
- Accompagnez des quartiers de citron vert.

Bon appétit !