



THE J.M. SMUCKER Co

Sauté épicé aux crevettes mandarines et aux légumes

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

20 mins 12 mins 6 N/A

Ingredients

- 1 tasse (250 mL) de marmelade d'oranges style tartinade Smucker's®
- 3 c. à table (45 mL) de sauce de soja
- 2 c. à table (30 mL) de vinaigre blanc
- 2 c. à thé (10 mL) de sauce au piment fort (ou au goût)
- 2 c. à table (30 mL) d'amidon de maïs
- 2 c. à table (30 mL) d'huile végétale ou de canola
- 1 c. à table (15 mL) de rhizome de gingembre frais, haché
- 1 c. à table (15 mL) d'ail frais, haché
- 24 crevettes géantes fraîches décortiquées et déveinées
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 poivron jaune ou vert, coupé en dés
- 3 tasses (750 mL) de fleurons de brocoli
- 1/2 tasse (125 mL) d'eau
- 1 tasse (250 mL) d'oignons verts, tranchés
- sel et poivre au goût

Directions

Step 1:

Mélanger la marmelade, la sauce de soja, le vinaigre, la sauce au piment fort et l'amidon de maïs. Bien brasser pour dissoudre l'amidon de maïs. Réserver.

Step 2:

Chauffer une grande poêle à frire ou un wok pendant une minute à feu élevé puis y mettre l'huile et la faire chauffer pendant 30 secondes. Ajouter le rhizome de gingembre, l'ail et les crevettes. Sauter pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes rosissent. Retirer les crevettes de la poêle ou du wok et réserver.

Step 3:

Mettre les poivrons et le brocoli dans la poêle ou le wok et cuire à feu élevé pendant une minute. Ajouter l'eau, couvrir et réduire le feu à intensité moyenne. Cuire pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient presque tendres. Découvrir et repasser à feu élevé. Ajouter le mélange de marmelade. Cuire encore 2 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter les crevettes et les oignons verts et bien réchauffer. Assaisonner de sel et de poivre fraîchement moulu, si désiré. Servir avec du riz cuit bien chaud.

Remplacez les crevettes par des morceaux de poulet ou par des pétoncles.

Images

