



Crevettes à la marocaine

avec vinaigrette au yogourt et à la coriandre, et couscous

Repas futé

Épicée

25 minutes

Changer



Tilapia
300 g | 600 g

Protéine personnalisable + Ajouter Changer ou x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Crevettes
285 g | 570 g



Couscous
¼ tasse | ½ tasse



Courgette
1 | 2



Tomate
2 | 4



Poivron
1 | 2



Échalote
1 | 2



Coriandre
7 g | 7 g



Gousses d'ail
2 | 4



Yogourt grec
1 | 2



Échalotes frites
28 g | 28 g



Mélange d'épices façon harissa
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bouillon de légumes en poudre
½ | 1

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.

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :**
 - Doux : 1 c. à thé (2 c. à thé)
 - Moyen : 2 c. à thé (4 c. à thé)
 - Épicé : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)

- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).

4



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile, puis les **échalotes**, l'**ail**, les **poivrons**, les **tomates** et le **mélange d'épices façon harissa**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice).
- **Saler et poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter les **courgettes** et **1/3 tasse** (2/3 tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes. (REMARQUE : Si le **liquide** est absorbé trop rapidement, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, au besoin.)
- Ajouter les **crevettes** et mélanger. Retirer la poêle du feu.

2



Préparer le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** du **bouillon en poudre** (toute la qté pour 4 pers.) et **1/3 tasse** (2/3 tasse) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer du feu, puis ajouter la **moitié** du **couscous** (toute la qté pour 4 pers.).
- Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette. Couvrir et réserver.

5



Préparer la vinaigrette au yogourt et à la coriandre

- Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, la **coriandre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de sucre.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

3



Cuire les crevettes

Changer | Tilapia

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **légumes** et de **crevettes**.
- Napper de **vinaigrette au yogourt** et à la **coriandre**.
- Parsemer de la **moitié** des **échalotes frites** (toute la qté pour 4 pers.). (CONSEIL : Conserver le reste des échalotes frites pour une prochaine création!)

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

3 | Cuire le tilapia

Changer | Tilapia

Si vous avez choisi les **filets de tilapia**, les sécher avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **crevette**, en augmentant le temp de cuisson à 3 à 5 min**.

**Cuire le tilapia et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.