



# Crevettes à la grecque super rapides

## avec sauce au yogourt et petite salade

Repas 15 min 15 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 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](https://www.hellofresh.ca)

↻ Changer



Filets de saumon, avec la peau  
250 g | 500 g

×2 Doubler



Crevettes  
570 g | 1140 g



Crevettes  
285 g | 570 g



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Bouillon de légumes en poudre  
7,5 g | 15 g



Sauce au yogourt  
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Vinaigre de vin rouge  
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Purée d'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Tomate  
1 | 2



Feta, émietté  
¼ tasse | ½ tasse



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Poivre au citron  
3 g | 6 g

**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



## Cuire le riz

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les **fruits et légumes**. À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter à l'**eau bouillante** le **riz**, le **bouillon en poudre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



## Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 portions), **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, le **mélange printanier** et la **feta**.
- Bien mélanger au moment de servir.

2



## Cuire les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

×2 [Doubl](#)er | [Crevettes](#)

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **poivre au citron** (toute la qté pour 4 portions) et **saler**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes** et la **purée d'ail**. 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.

5



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir les **crevettes**, le **riz** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser de la **sauce au yogourt** ou la servir en accompagnement.

3



## Préparer

- Pendant ce temps, évider, puis hacher la **tomate**.

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

### Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 2 | Cuire le saumon

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. Assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **crevettes**. Lorsque la poêle est chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*. Briser le **saumon** en gros flocons, en retirant et en jetant la peau. Réduire le feu à moyen. Ajouter la **purée d'ail**. Cuire pendant 30 secondes, jusqu'à ce qu'elle dégage son arôme. Transférer dans une assiette.

## 2 | Cuire les crevettes

×2 [Doubl](#)er | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi la **portion double de crevettes**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion normale de crevettes**. Travailler par étape, si nécessaire.