



# Repas futé : Cari de crevettes

## avec couscous au beurre

Repas futé

Épicée

20 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

○ Changer



Tofu  
1 | 2



Crevettes  
285 g | 570 g



Poudre d'ail  
2 g | 4 g



Mélange d'épices dal  
6 g | 12 g



Pâte de cari  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Tomate  
2 | 4



Couscous  
½ tasse | 1 tasse



Courgette  
1 | 2



Coriandre  
7 g | 7 g



Fromage à la crème  
2 | 4

**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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 portions | 4 portions

1



## Cuire le couscous

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter  $\frac{2}{3}$  tasse (1  $\frac{1}{3}$  tasse) d'eau, la moitié de la poudre d'ail, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel. Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **couscous** et mélanger. Retirer la casserole du feu, puis couvrir et réserver pendant 5 min pour réhydrater le **couscous**.

2



## Préparer

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm ( $\frac{1}{4}$  po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm ( $\frac{1}{2}$  po).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.

3



## Cuire les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter  $\frac{1}{2}$  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\*\*.
- Retirer du feu. Transférer dans une assiette.

4



## Commencer le cari

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **tomates**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à se défaire.
- Ajouter les **courgettes**. **Saler et poivrer**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter le **mélange d'épices dal**, la **pâte de cari** et le **reste** de la **poudre d'ail**. Continuer à cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



## Terminer le cari

- Ajouter le **fromage à la crème** et  $\frac{2}{3}$  tasse (1 tasse) d'eau. Porter à légère ébullition, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter les **crevettes**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **crevettes** soient bien chaudes et que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**. (**CONSEIL** : Si la **sauce** est trop acide, ajouter  $\frac{1}{4}$  c. à thé [ $\frac{1}{2}$  c. à thé] de sucre.)

6



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter la **moitié** de la **coriandre**. **Saler et poivrer**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **cari de crevettes**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

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 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **crevettes**.

## 3 | Cuire le saumon

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

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter  $\frac{1}{2}$  c. à soupe (1 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\*\*. Retirer du feu et transférer le **saumon** dans une assiette. Défaire le **saumon** en gros flocons, en retirant la peau. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

## 3 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile à la poêle chaude, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

\*\* Cuire les crevettes et le saumon jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement.