

Bol mexicain aux crevettes

avec riz coloré et sauce rouge

Familiale

30 minutes



Crevettes



Farine tout usage



Assaisonnement mexicain



Concentré de bouillon de légumes



Poivron rouge



Poivron vert



Ail



Maïs en conserve



Riz basmati



Crème sure



Coriandre



Lime



Sauce tomate

BONJOUR CREVETTES

Nos crevettes proviennent de fournisseurs écoresponsables; c'est notre façon d'aider à préserver la santé de nos océans!

D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	1
Poivron rouge	160 g	160 g
Poivron vert	200 g	200 g
Ail	3 g	6 g
Maïs en conserve	56 g	113 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	1
Sauce tomate	2 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le riz

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail** et le **riz**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, pendant 1 minute. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'eau ait été absorbée, de 12 à 14 minutes.



Faire cuire les crevettes

Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Réserver dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire les **crevettes** en 2 étapes en utilisant **½ c. à soupe d'huile** chaque fois!)



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Égoutter et rincer le **maïs**. Zester la **lime**, puis la couper en quartiers. Dans un petit bol, mélanger la **crème sure** et le **zeste de lime**. Réserver. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**.



Préparer la sauce

Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer de **farine**, puis ajouter la **sauce tomate** et le **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. Fouetter le tout jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, pendant 1 minute. Ajouter le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu moyen-élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Faire cuire la **sauce** en fouettant souvent, jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement, de 1 à 2 minutes. Retirer du feu et ajouter les **crevettes**. Bien mélanger.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **poivron** et le **quart** du **maïs** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants, de 4 à 5 minutes. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans un grand bol et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Ajouter le **riz** au grand bol contenant les **légumes**. Bien mélanger, puis répartir dans les bols. Garnir de **crevettes** et napper de **sauce**. Garnir d'un soupçon de **crème à la lime**. Parsemer de **coriandre** et arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!