



Bols de crevettes et de boulgour

avec sauce herbacée et légumes rôtis

Repas futé

25 minutes

Changer



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

Recette personnalisée

+ 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)



Crevettes
285 g | 570 g



Boulgour
½ tasse | 1 tasse



Courgette
1 | 2



Poivron
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Persil
7 g | 14 g



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



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



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



Mélange paprika
fumé et ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Amandes, tranchées
14 g | 28 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 boulgour

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
 - Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{3}{4}$ tasse (1 tasse) d'eau et $\frac{1}{2}$ c. à thé (1 c. à thé) de sel.
 - Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
 - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter le **boulgour** à l'**eau bouillante**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer les **grains** à la fourchette, puis réserver la casserole au frigo pour refroidir.

2



Commencer la préparation et rôtir les légumes

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

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** et les **courgettes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange paprika fumé et ail**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 14 à 16 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et légèrement croquants.

3



Terminer la préparation et griller les amandes

- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Hacher finement le **persil**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** des **amandes** (toute la qté pour 4 pers.) à la poêle sèche.
- Griller de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

4



Préparer les sauces

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette.)
- Dans un petit bol, ajouter la **sauce au yogourt**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** de la **purée d'ail** et $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sucre**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre sauce herbacée.)

5



Cuire les crevettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude $\frac{1}{2}$ 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**.
- Ajouter le **reste** de la **purée d'ail** et le **reste** du **mélange paprika fumé et ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **boulgour**, les **épinards**, le **reste** de la **coriandre** et le **reste** du **persil**. Remuer pour enrober.
- Répartir le **boulgour** et les **légumes rôtis** dans les bols.
- Garnir de **crevettes**.
- Couronner d'**un soupçon** de **sauce herbacée**.
- Parsemer d'**amandes grillées**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Cuire le saumon

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

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. Le placer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser le saumon de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'huile. Répartir le **reste** de la **purée d'ail** sur le **saumon**. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer du reste du **mélange paprika fumé et ail**. Cuire dans le haut du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit**. Servir le **saumon** de la même façon que la recette vous indique de servir les **crevettes**.

** Cuire les crevettes et le saumon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °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.