

# Bols de crevettes façon mexicali

avec salade de boulgour tiède et sauce Baja

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



Crevettes



Mélange d'épices  
sud-ouest



Boulogur



Bébés épinards



Petites tomates



Coriandre



Mayonnaise



Lime



Crème sure



Bouillon de légumes  
en poudre



Sauce au chipotle

BONJOUR SAUCE BAJA

*Cette sauce à base de mayonnaise s'inspire des saveurs de la Basse-Californie!*

# D'abord

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

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Petites tomates	113 g	227 g
Coriandre	7 g	14 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lime	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chipotle 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



### Cuire le boullgour

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **bouillon en poudre** et **⅔ tasse d'eau** (1 tasse pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Incorporer le **boullgour**. Couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 15 à 17 min, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.



### Cuire les crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Transférer les **crevettes** dans un bol moyen. **Saler, poivrer** et assaisonner du **reste** du **mélange d'épices sud-ouest**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter le **reste** de la **sauce au chipotle**, puis remuer pour enrober les **crevettes**.



### Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Hacher finement la **coriandre**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Ajouter les **tomates** dans un bol moyen, puis arroser du jus d'un **quartier de lime**. Remuer pour enrober.



### Assembler la salade de boullgour

- Dans la casserole contenant le **boullgour**, ajouter le **zeste de lime**. Séparer les **grains de boullgour** à la fourchette.
- Ajouter les **épinards**, le **reste** du **jus de lime** et **un peu de coriandre**. Arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



### Préparer la sauce Baja

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **crème sure**, la **moitié** de la **sauce au chipotle**, la **moitié** du **jus de lime**, la **moitié** de la **coriandre** et **½ c. à thé** du **mélange d'épices sud-ouest** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



### Terminer et servir

- Répartir la **salade de boullgour** dans les bols. Garnir de **crevettes** et de **tomates**.
- Couronner d'un **souçon** de **sauce Baja**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!