

# Bols de crevettes façon mexicali

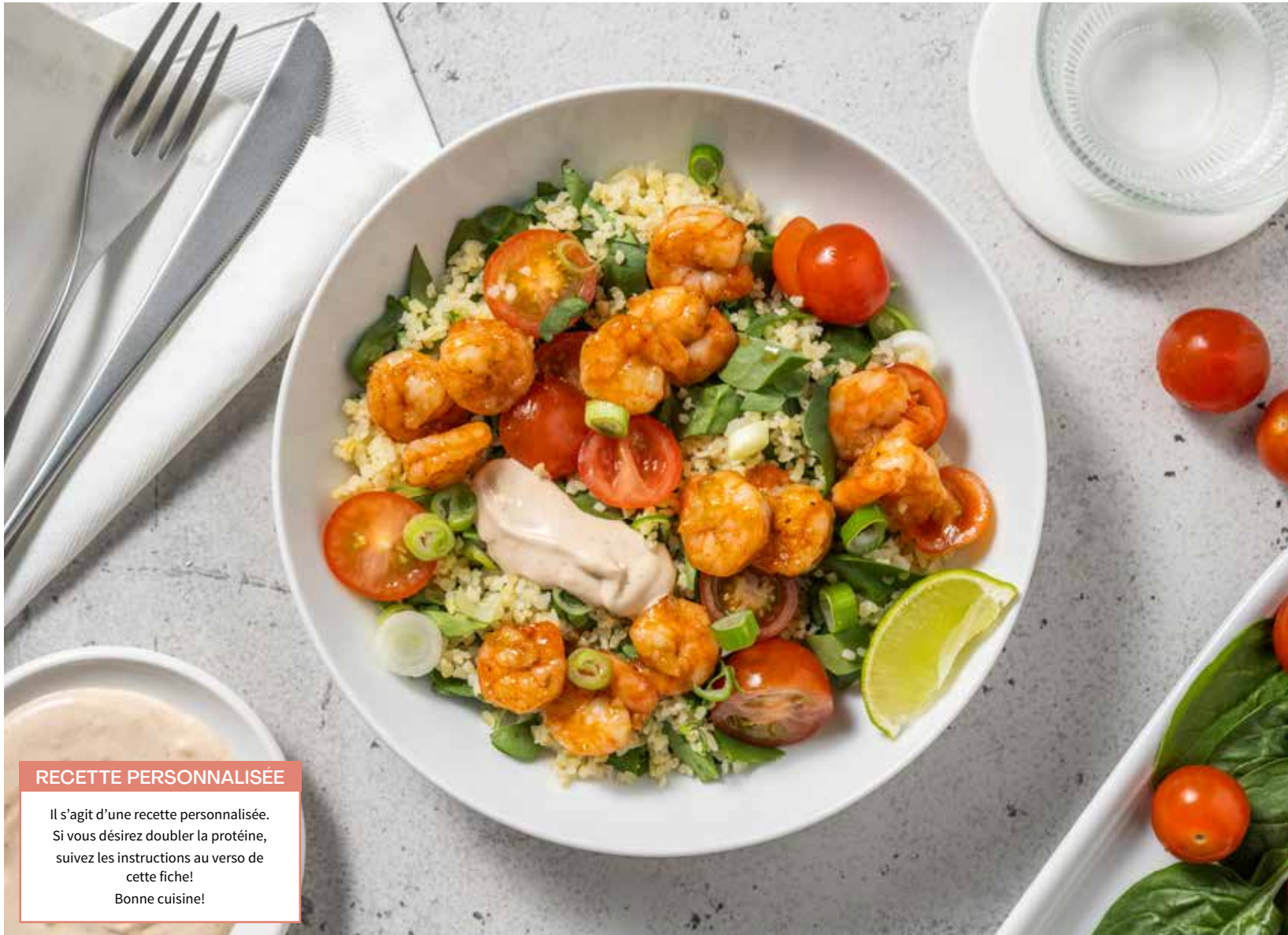
avec salade de boulgour tiède et sauce Baja

Faible en calories

20 min



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez doubler la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Crevettes



Doules crevettes



Mélange d'épices  
sud-ouest



Boulgour



Bébés épinards



Petites tomates



Oignon vert



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.

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

2 bols moyens, 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
Double crevettes	570 g	1140 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
Oignon vert	1	2
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

## Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



### Cuire le boullgour

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **bouillon en poudre** et **¾ tasse** (1 tasse) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boullgour**, puis porter de nouveau à ébullition. Couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.

4



### Cuire les crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Transférer les **crevettes** dans un autre 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** (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 la poêle du feu. Ajouter le **reste** de la **sauce au chipotle**, puis remuer pour enrober les **crevettes**.

Si vous avez choisi les **double crevettes**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de crevettes**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

2



### Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Émincer l'**oignon vert**.
- 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.

5



### Assembler la salade de boullgour

- Dans la casserole contenant le **boullgour**, ajouter le **zeste de lime**. Séparer le **boullgour** à la fourchette.
- Ajouter les **épinards**, le **reste** du **jus de lime** et la **moitié** des **oignons verts**. Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

3



### 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** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) du **mélange d'épices sud-ouest**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!