



Sandwichs aux crevettes style Buffalo

avec sauce ranch et quartiers de patates douces

Épicée

30 minutes

✖2 Doubler



Crevettes

570 g | 1140 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



Crevettes
285 g | 570 g



Pain à sandwich
2 | 4



Sauce piquante
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Patate douce
2 | 4



Miel
1 | 2



Mélange printanier
28 g | 56 g



Tomate
1 | 2



Vinaigrette ranch
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Oignon verts
2 | 2

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



Rôtir les quartiers de patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, mélanger les **oignons verts** et la **sauce ranch**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis sécher avec essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.

3



Cuire les crevettes style Buffalo

- *2 Doubler | Crevettes
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **crevettes**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Ajouter la **moitié** de la **sauce piquante** (toute la qté pour 4 pers.) et le **miel**.
- Cuire pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce Buffalo** épaississe légèrement.

4



Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux, puis les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller dans le **bas** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

5



Terminer et servir

- Étendre **2 c. à soupe** de **sauce ranch** sur les **pains**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** de **mélange printanier**, de **tomates** et de **crevettes style Buffalo**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce ranch** comme trempette.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire les crevettes style Buffalo

*2 Doubler | Crevettes

Si vous avez doublé les **crevettes**, ne pas surcharger la poêle. Cuire par étape, au besoin, en utilisant **2 c. à soupe de beurre** par étape.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). 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.