

Brochettes de crevettes à la cajun

avec riz coloré et beurre à l'ail et au citron

Grillade

Épicée

35 minutes



Crevettes



Brochettes en bois



Mélange d'épices cajun



Gousses d'ail



Citron



Riz basmati



Concentré de bouillon de légumes



Persil



Poivron



Courgette



Poblano

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES CAJUN

Un mélange d'épices goûteux inspiré des saveurs de la Louisiane!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Faire tremper les brochettes en bois dans l'eau pendant 5 min.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Brochettes en bois	6	12
Mélange d'épices cajun 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	3	6
Citron	1	2
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Persil	7 g	14 g
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Poblano 🌶️	160 g	320 g
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 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, 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Entre-temps, peler, émoncer ou presser l'**ail**. Ajouter à la casserole chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme, en remuant souvent. Ajouter le **riz**, les **concentrés de bouillon**, **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire griller les légumes

Dans un grand bol, ajouter les **courgettes**, les **poivrons**, les **poblanos** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer les **légumes** sur un côté du grill. Fermer le couvercle et faire griller de 4 à 6 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, en retournant une fois. Transférer les **légumes** dans une assiette pour faire refroidir légèrement.



Préparer et faire le beurre à l'ail et au citron

Entre-temps, zester le **citron**, puis en presser la **moitié**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**. Couper la **courgette** en deux sur la longueur. Évider, puis couper le **poivron** en deux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!) Faire chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen-doux. Ajouter la **reste** de l'**ail** et **3 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire de 3 à 5 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant à l'occasion. Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **zeste de citron**, le **jus de citron** et la **moitié** du **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire griller les crevettes

Lorsque les **légumes** sont presque prêts, ajouter les **crevettes** sur l'autre côté du grill. Fermer le couvercle et faire griller de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, en retournant une fois**.



Préparer les crevettes

À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices cajun**, puis **saler** et **poivrer**. Enfiler soigneusement les **crevettes** sur les **brochettes**, **une brochette** à la fois.



Terminer et servir

Couper les **courgettes** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Couper les **poivrons** et les **poblanos** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Ajouter le **riz**, les **légumes grillés** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) au même grand bol (celui de l'étape 4). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Répartir le **riz coloré** et les **brochettes de crevettes** dans les assiettes. Saupoudrer du **reste** du **persil**. Servir le **beurre à l'ail et au citron** comme trempette. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!