



Bols de crevettes façon mexicali avec salade de boulgour tiède et sauce Baja

Repas futé

20 minutes

Changer



Filets de tilapia
300 g | 600 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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



Mélange d'épices sud-ouest
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Boulgour
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



Citron
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

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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **bouillon en poudre** et $\frac{2}{3}$ tasse (1 tasse) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour**, 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 **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.

2



Préparer

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

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 citron** et $\frac{1}{2}$ c. à thé (1 c. à thé) du **mélange d'épices sud-ouest**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

4



Cuire les crevettes

[Changer](#) | [Tilapia](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, 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 $\frac{1}{2}$ 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**.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter le **reste** de la **sauce au chipotle**, puis remuer pour enrober les **crevettes**.

5



Assembler la salade de boulgour

- Dans la casserole contenant le **boulgour**, ajouter le **zeste de citron**. Séparer le **boulgour** à la fourchette.
- Ajouter les **épinards**, le **reste** du **jus de citron** et la **moitié** des **oignons verts**. Arroser de $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

[Changer](#) | [Tilapia](#)

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

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

4 | Cuire le tilapia

[Changer](#) | [Tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, préchauffer le four à 230 °C (450 °F) avant de commencer la recette. Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin, puis sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. Assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **crevettes**, puis étendre le **reste** de la **sauce au chipotle** sur le **tilapia**. Cuire dans le **haut** du four de 9 à 12 min, jusqu'à ce que le **tilapia** soit entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

[Changer](#) | [Tilapia](#)

Garnir les assiettes de **tilapia**.

** Cuire les crevettes et le poisson 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.