

# Crevettes au beurre noisette à la sauge faible en calories avec farro crémeux et courge rôtie

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Crevettes



Gousses d'ail



Farro



Concentré de  
bouillon de légumes



Feta, émietté



Courge musquée, en  
cubes



Petits pois



Sauge



Citron

BONJOUR FARRO

*Un grain ancien aux notes de noix!*



## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Gousses d'ail	1	2
Farro	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Petits pois	56 g	113 g
Sauge	7 g	7 g
Citron	1	1
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Faire cuire le farro

Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **3 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen-doux. Faire cuire à découvert de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre. Ajouter les **pois** à la casserole contenant le **farro** lorsqu'il restera 5 minutes à la cuisson. Lorsque le **farro** est prêt, réserver **2 c. à soupe d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 2 personnes). Égoutter le **farro** et les **pois** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Faire le beurre noisette et faire cuire les crevettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Lorsque le **beurre** arrête de mousser, poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, en faisant tourner la poêle, jusqu'à ce que le **beurre** soit doré et dégage un arôme de noisette. (**CONSEIL** : Surveiller le beurre. Il peut brûler rapidement!) Ajouter les **crevettes**, l'**ail** et la **sauge**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*. Retirer la poêle du feu.



## Faire rôtir la courge

Pendant que le **farro** cuit, disposer la **courge** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin et arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer** et remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre et dorée.



## Terminer le farro

Ajouter le **feta**, le **zeste de citron**, le **concentré de bouillon**, **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et l'**eau de cuisson réservée** à la casserole contenant le **farro** et les **pois**. Faire chauffer à feu moyen. Remuer de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **feta** ait presque entièrement fondu et que le **farro** soit crémeux. Retirer la casserole du feu. Ajouter la **courge**, puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer**, au goût.



## Préparer

Pendant que la **courge** rôtit, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Retirer **quelques feuilles de sauge** des tiges, puis en trancher finement **1 c. à soupe** (doubler la quantité pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.



## Terminer et servir

Répartir le **farro crémeux** et les **crevettes au beurre noisette à la sauge** dans les assiettes. Arroser du **reste** du **beurre noisette** contenu dans la poêle.

## Le repas est prêt!