

# Ragôût de crevettes à la marocaine faible en glucides avec courgettes, feta et amandes

Faible en glucides

25 Minutes



Crevettes



Courgette



Poivron



Tomates broyées à l'ai  
et aux oignons



Mélange d'épices  
marocain



Feta, émiettée



Amandes, tranchées



Bébés épinards



Gingembre



Concentré de bouillon  
de légumes

BONJOUR CREVETTES

*Nos crevettes proviennent de fournisseurs écoresponsables ; c'est notre façon d'aider à préserver la santé de nos océans!*

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Poêle antiadhésive moyenne, tamis, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Gingembre	15 g	30 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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.*

*La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.*

## Nous joindre

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



## Préparer

Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (½ po). Peler, puis émincer ou râper la **moitié** du **gingembre** (utiliser le gingembre entier pour 4 personnes).



## Préparer le ragoût

Ajouter ½ **c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **gingembre** et le **mélange d'épices marocain** à la même poêle. Faire cuire pendant 30 secondes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **ingrédients** dégagent leur arôme. Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon** et ⅔ **tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 5 à 6 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

**Saler** et **poivrer**. Incorporer les **crevettes** et les **épinards**. Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



## Faire cuire les crevettes

À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser une grande casserole.) Ajouter ½ **c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*. Réserver dans un grand bol.



## Faire griller les amandes

Pendant que le **ragoût** mijote, faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



## Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter ½ **c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **courgettes** et les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Transférer les **légumes** dans le grand bol contenant les **crevettes**.



## Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols. Parsemer de **feta** et d'**amandes grillées**.

## Le repas est prêt!