

Cari de crevettes

avec couscous au beurre

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Crevettes



Poudre d'ail



Mélange d'épices à l'indienne



Pâte de cari douce



Tomate Roma



Couscous



Courgette



Coriandre



Fromage à la crème

BONJOUR FROMAGE À LA CRÈME

Ce fromage à pâte molle polyvalent est idéal tant pour les préparations sucrées que salées!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tomate Roma	160 g	320 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Courgette	200 g	400 g
Coriandre	7 g	7 g
Fromage à la crème	43 g	86 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** de la **poudre d'ail**, **⅔ tasse d'eau**, **1 c. à soupe de beurre** et **⅛ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.



Commencer le cari

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) et faire fondre en tournant.
- Ajouter les **tomates**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'elles commencent à se défaire, en remuant souvent.
- Ajouter le **mélange d'épices à l'indienne**, la **pâte de cari** et le **reste** de la **poudre d'ail**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant sans arrêt.



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Salier et poivrer**.



Terminer le cari

- Ajouter le **fromage à la crème** et **1 tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.) dans la poêle contenant les **tomates**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajouter les **courgettes**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes, en remuant à l'occasion.
- Ajouter les **crevettes** et remuer jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. **Salier et poivrer**, au goût. (**REMARQUE** : Si la sauce est trop acide, ajouter ¼ c. à thé de sucre!)



Faire cuire les crevettes

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses, en remuant à l'occasion**.
- Retirer la poêle du feu. Transférer les **crevettes** dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Terminer et servir

- Ajouter la **moitié** de la **coriandre** dans la casserole contenant le **couscous**. **Salier et poivrer**, au goût, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **cari aux crevettes**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!