



Ragoût crémeux de crevettes d'inspiration toscane

avec poireaux savoureux

Spécial céto

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Grosses crevettes



Poireau



Petites tomates



Crème



Pesto de tomates séchées



Concentré de bouillon de légumes



Basilic



Gousses d'ail



Parmesan, râpé grossièrement

BONJOUR PESTO DE TOMATES SÉCHÉES

Le goût sucré naturel du pesto provient des tomates séchées!

D'abord

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

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Grosses crevettes	285 g	570 g
Poireau	113 g	227 g
Petites tomates	113 g	227 g
Crème	237 ml	474 ml
Pesto de tomates séchées	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Basilic	7 g	14 g
Gousses d'ail	2	4
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les crevettes jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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 Préparer

- Couper les **tomates** en deux.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Sécher les **crevettes** avec un essuie-tout.
- Trancher finement le **basilic**.



2 Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **tomates**, les **poireaux** et l'**ail**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poireaux** ramollissent.



3 Cuire les crevettes

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter les **crevettes**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- **Saler** et **poivrer**.



4 Préparer le ragoût

- Ajouter la **crème**, le **concentré de bouillon** et le **pesto de tomates séchées**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.
- Ajouter la **moitié** du **basilic**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



5 Terminer et servir

- Répartir le **ragoût de crevettes** dans les bols.
- Parsemer de **parmesan** et du **reste** du **basilic**.

Le souper, c'est réglé!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA