

Crevettes à l'ail

avec pommes de terre rôties et pesto de persil et de noix de Grenoble

30 minutes



Crevettes



Pommes de terre à chair jaune



Échalote



Tomates cerises



Ail



Mélange roquette et épinards



Parmesan



Vinaigre de vin blanc



Persil



Noix de Grenoble, hachées

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, passoire, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Échalote	50 g	100 g
Tomates cerises	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
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).

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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées.



2 Faire griller les noix de Grenoble

Pendant que les **potatoes** rôtissent, hacher grossièrement les **noix de Grenoble**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (**REMARQUE** : Surveiller les noix de Grenoble pour ne pas les brûler!) Retirer la poêle du feu, puis réserver les **noix de Grenoble** dans un petit bol. Réserver.



3 Faire le pesto

Peler, puis émincer l'**échalote**. Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **tomates** en deux. À l'aide d'une passoire, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Dans un grand bol, mélanger le **persil**, les **noix de Grenoble grillées**, le **parmesan**, le **vinaigre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Réserver.



4 Faire cuire les crevettes

Dans la même poêle (celle de l'étape 2), ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**échalote**. Faire cuire de 4 à 6 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Ajouter les **tomates**, les **crevettes** et l'**ail**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent et que les **crevettes** soient roses. **** Saler** et **poivrer**. Réserver.



5 Assembler la salade

Lorsque les **potatoes** sont cuites, les transférer dans le grand bol contenant le **pesto**. Ajouter le **mélange roquette et épinards** et mélanger doucement.



6 Terminer et servir

Répartir la **salade de roquette et de pommes de terre** dans les assiettes. Garnir de **crevettes** et de **légumes**.

Le repas est prêt!