

Crevettes assaisonnées et pommes de terre rôties

avec salade d'épinards, de concombres et de feta

Rapide

30 minutes



Crevettes



Pommes de terre
Russet



Assaisonnement
Old Bay



Purée d'ail



Citron



Persil



Bébés épinards



Mini concombres



Feta, émietté

BONJOUR ASSAISONNEMENT OLD BAY

Un savoureux mélange d'épices et de fines herbes qui rehaussera le goût des fruits de mer et du poisson!

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, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Assaisonnement Old Bay	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Persil	7 g	14 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Mini concombres	66 g	132 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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.

Nous joindre

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



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis saupoudrer de **½ c. à thé** d'**assaisonnement Old Bay** (doubler les quantités pour 4 personnes). Bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, zester, puis presser le **citron**. Couper les **concombres** sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **persil**. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.



Faire cuire les crevettes

Dans un bol moyen, ajouter les **crevettes**, la **purée d'ail**, **1 c. à thé** d'**assaisonnement Old Bay** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Bien mélanger. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire en 2 étapes.)



Préparer la salade

Dans un grand bol, fouetter le **jus de citron**, **½ c. à thé** de **sucre** et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **épinards** et les **concombres**. Saler et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Dans la poêle contenant les **crevettes**, ajouter le **zeste de citron**, **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** du **persil**. Bien mélanger. Répartir les **potatoes** dans les assiettes. Garnir de **crevettes**. Répartir la **salade d'épinards et de concombres** dans les assiettes et parsemer de **feta** et du **reste** du **persil**.

Le repas est prêt!