

Crevettes assaisonnées et pommes de terre rôties

avec salade d'épinards, de tomates et de feta

30 Minutes



Crevettes



Pommes de terre
Russet



Assaisonnement
Old Bay



Purée d'ail



Citron



Persil



Bébés épinards



Tomate Roma



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	2 c. à soupe	4 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
Tomate Roma	80 g	160 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, 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

Partagez vos photos #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 **1 ½ c. à thé d'assaisonnement Old Bay** (doubler les quantités pour 4 personnes). Remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** **de terre** soient dorées.



Faire cuire les crevettes

Dans un bol moyen, ajouter les **crevettes**, la **purée d'ail**, **½ c. à thé d'assaisonnement Old Bay** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Remuer pour enrober. 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.) Retirer la poêle du feu. Ajouter le **zeste de citron**, la **moitié** du **persil** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis remuer pour bien enrober.



Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.



Terminer et servir

Répartir les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes. Garnir les **potatoes** de **crevettes**. Parsemer la **salade** de **feta** et du **reste** du **persil**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!



Préparer la salade

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