

Crevettes au beurre noisette à la sauge

avec farro crémeux et patates douces rôties

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Crevettes



Gousses d'ail



Farro



Concentré de bouillon de légumes



Feta, émietté



Patates douces



Petits pois



Sauge



Citron

BONJOUR FARRO

Un grain ancien aux notes de noix!

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Gousses d'ail	1	2
Farro	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Patates douces	340 g	680 g
Petits pois	56 g	113 g
Sauge	7 g	7 g
Citron	½	1
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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire le farro

Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **½ c. à thé** de **sel** et **3 tasses d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu moyen-doux. Faire cuire à découvert jusqu'à ce que le **farro** soit tendre, de 16 à 18 minutes. Ajouter les **pois** à la casserole contenant le **farro** dans les dernières 5 minutes de cuisson. Lorsque le **farro** sera cuit, réserver **¼ tasse d'eau de cuisson**, puis égoutter et remettre le **farro** et les **pois** dans la même casserole, hors du feu.



Faire cuire les crevettes au beurre noisette

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Lorsque le **beurre** cessera de mousser, poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en faisant tourner la poêle souvent, jusqu'à ce que le **beurre** soit doré et qu'il dégage son arôme. (**CONSEIL** : Surveiller le beurre. Il peut brûler rapidement!) Ajouter les **crevettes**, l'**ail** et la **sauge**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Retirer la poêle du feu.



Faire rôtir les patates douces

Pendant que le **farro** cuit, peler, puis couper la **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les morceaux de **patates douces** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer** et bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson.



Terminer le farro

Ajouter le **feta**, le **zeste de citron**, le **concentré de bouillon**, **1 c. à soupe d'eau de cuisson réservée** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans la casserole contenant le **farro** et les **pois**. Réchauffer à feu moyen. Mélanger de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le **feta** soit presque fondu et que le **farro** soit crémeux. (**CONSEIL** : Si le mélange est trop sec, ajouter plus d'eau de cuisson réservée, 1 c. à soupe à la fois.) Retirer la casserole du feu. Ajouter les **patates douces**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger.



Préparer

Pendant que les **patates douces** rôtissent, zester la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Détacher **quelques feuilles de sauge** et les émincer de façon à obtenir **1 c. à soupe** (doubler la quantité pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Répartir le **farro crémeux** et les **crevettes au beurre noisette à la sauge** dans les assiettes. Arroser le tout du **reste du beurre noisette** contenu dans la poêle.

Le repas est prêt!