

Crevettes au cumin faibles en glucides avec légumes rôtis

Faible en glucides 30 minutes



Crevettes



Mélange
paprika-cumin-ail



Avocat



Mayonnaise



Poivron



Chou vert, émincé



Graines de citrouille



Feta, émietté



Patates douces



Coriandre



Vinaigre de
vin blanc

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 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|---------------------------|--------------|--------------|
| Crevettes | 285 g | 570 g |
| Mélange paprika-cumin-ail | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Avocat | 1 | 2 |
| Mayonnaise | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| Chou vert, émincé | 113 g | 226 g |
| Graines de citrouille | 28 g | 56 g |
| Feta, émietté | ¼ tasse | ½ tasse |
| Patates douces | 170 g | 340 g |
| Coriandre | 7 g | 14 g |
| Vinaigre de vin blanc | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sucre* | ¼ c. à thé | ½ 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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer et faire mariner le chou

Peler, puis couper les **patates douces** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **1 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **chou**, puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger, puis réserver.



4 Faire cuire les crevettes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **crevettes** et le **reste** du **mélange paprika-cumin-ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. **Saler** et **poivrer**.



2 Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **poivrons** et les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange paprika-cumin-ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



5 Préparer l'ailoi à l'avocat

Pendant que les **crevettes** cuisent, peler l'**avocat**, le dénoyauter et le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). À l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée, écraser dans un bol moyen la **moitié** de l'**avocat**, la **mayonnaise**, la **coriandre** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



3 Faire griller les graines de citrouille

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les graines de citrouille pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



6 Terminer et servir

Répartir le **chou mariné** dans les assiettes. Garnir de **légumes rôtis**, de **crevettes** et du **reste** de l'**avocat**. Parsemer de **graines de citrouille** et de **feta**. Couronner d'un soupçon d'**ailoi à l'avocat**.

Le repas est prêt!