



Crevettes crémeuses au pesto de tomates séchées avec poivrons et couscous israélien

Familiale

Rapido

20 à 30 minutes



Crevettes



Gousses d'ail



Pesto de tomates séchées



Crème



Couscous israélien



Poivron



Fromage à la crème



Oignon jaune



Mélange d'épices pour sauce crémeuse

BONJOUR PESTO DE TOMATES SÉCHÉES

Le goût sucré naturel du pesto provient des tomates séchées!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Gousses d'ail	2	4
Pesto de tomates séchées	¼ tasse	½ tasse
Crème	56 ml	113 ml
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Fromage à la crème	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon jaune	56 g	113 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 | (855) 272-7002

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Salier et poivrer**.



4 Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **pesto**, le **fromage à la crème** et l'**eau de cuisson réservée**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que la **sauce** épaississe légèrement.
- Réduire à feu moyen.
- Ajouter les **crevettes** et la **crème**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Retirer du feu.



2 Cuire le couscous

- Ajouter le **couscous** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu moyen. Cuire à découvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre.
- Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter le **couscous** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis remuer pour enrober.



5 Terminer et servir

- **Salier et poivrer** le **couscous**, au goût.
- Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **crevettes au pesto de tomates séchées**.

Le souper, c'est réglé!



3 Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter l'**ail** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- **Salier et poivrer**.