

# Crevettes poêlées à la grecque

avec pommes de terre citronnées et trempette yogourt et feta

Rapide

35 minutes



Crevettes



Poivre au citron



Pommes de terre à  
chair jaune



Concentré de  
bouillon de légumes



Yogourt grec



Feta, émiettée



Ail



Vinaigre de vin blanc



Citron



Mélange printanier



Tomates Roma



Aneth

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 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

**Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes):**

- Doux: ¼ c. à thé
- Moyen: ½ c. à thé
- Relevé: 1 c. à thé

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Concentré de bouillon de légumes	1	1
Yogourt grec	100 g	200 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Ail	6 g	12 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Mélange printanier	56 g	113 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Aneth	7 g	7 g
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 70 °C (158 °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.*



## Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



## Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. (**REMARQUE** : Utiliser le citron entier pour 4 personnes.) Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Hacher grossièrement l'**aneth**. Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Préparer la trempette yogourt et feta

Dans un petit bol, mélanger le **yogourt**, la **moitié** du **feta**, la **moitié** de l'**aneth**, **1 c. à thé** de **jus de citron**, **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes) et **¼ c. à thé** d'**ail**. **Saler** et **poivrer**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)



## Faire cuire les crevettes

À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Assaisonner tous les côtés de **poivre au citron**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.



## Assembler la salade

Pendant que les **crevettes** cuisent, fouetter dans un bol moyen **1 c. à soupe** de **vinaigre**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **1 ½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **tomates**, le **mélange printanier**, le **reste** de l'**aneth** et le **reste** du **feta**. Bien mélanger. Réserver.



## Terminer et servir

Dans un grand bol, fouetter le **zeste de citron**, la **moitié** du **concentré de bouillon** (utiliser tout le concentré pour 4 personnes) et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **potatoes rôties** et bien mélanger. Répartir les **crevettes**, les **potatoes de terre** et la **salade** dans les assiettes. Servir avec la **trempette yogourt et feta** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le repas est prêt!