

Crevettes scampi avec riz pilaf au citron

35 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Crevettes



Riz basmati



Citron



Ail



Persil



Pois verts



Poivron



Concentré de
bouillon de poulet



Oignon, haché



Assaisonnement
italien



Tomate

BONJOUR CREVETTES!

Des petits crustacés débordant de saveur!

Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Laver et sécher tous les aliments.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4

(doubler pour 4 pers) :

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

Sortez

Presse-ail, tasses à mesurer, passoire, essuie-tout, zesteur, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petite casserole, plaque à cuisson

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Crevettes	285 g	570 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Citron	1	1
Ail	3 g	6 g
Persil	7 g	14 g
Pois verts	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignon, haché	50 g	50 g
Assaisonnement italien	1 c. à table	1 c. à table
Tomate Roma	80 g	160 g
Beurre non salé*	1 ½ c. à table	3 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparation

Hacher grossièrement le **persil**. Évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 (½ po). Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser **l'ail**. À l'aide d'une passoire, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.



Parfumer le beurre

Pendant que les **crevettes** grillent, mettre **1 ½ c. à table** de **beurre** et **¼ c. à thé** d'**ail** (doubler pour 4 pers) dans une petite casserole à feu moyen-doux (**NOTE** : se référer au guide pour la quantité d'ail). Cuire en remuant jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que **l'ail** soit parfumé, de 2 à 3 min. Retirer la casserole du feu et réserver le **beurre à l'ail** dans un bol moyen.



Commencer le pilaf

Dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter le **riz** et cuire en remuant souvent, environ 1 min. Ajouter **1 ½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) et le **concentré de bouillon**, puis couvrir et porter à ébullition. Lorsque **l'eau** bout, baisser à feu doux et cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que **l'eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



Finir le pilaf

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y ajouter les **pois**, les **tomates**, le **jus de citron** et **la moitié** du **persil**. **Salier** et **poivrer**. Bien mélanger.



Griller les crevettes et les poivrons

Entre-temps, sur une plaque à cuisson, arroser les **crevettes** et les **poivrons** de **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **zeste de citron**, d'**assaisonnement italien** et de **la moitié** de **l'ail**. **Salier** et **poivrer**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses, de 5 à 6 min.**



Finir et servir

Ajouter les **crevettes** et les **poivrons** au bol de **beurre à l'ail**, puis bien mélanger. Répartir le **riz pilaf** dans les assiettes, puis garnir de **crevettes**, de **poivrons** et du **jus** ayant coulé dans le bol. Saupoudrer **du reste** de **persil** et arroser du jus d'un **quartier** de **citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!