

Crevettes scampi avec riz pilaf au citron

Familiale

35 minutes



Crevettes



Riz basmati



Citron



Ail



Persil



Petits pois



Poivron



Concentré de
bouillon de poulet



Échalote



Assaisonnement
italien



Tomates Roma

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 la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 (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, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, petite casserole, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Citron	1	1
Ail	6 g	12 g
Persil	7 g	14 g
Petits pois	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Échalote	50 g	100 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Tomates Roma	80 g	160 g
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 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).

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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Hacher grossièrement le **persil**. Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Peler l'**échalote**, puis la couper en dés. 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.



Préparer le beurre à l'ail

Pendant que les **crevettes** et les **poivrons** grillent, faire chauffer une petite casserole à feu moyen-doux. Ajouter **1 ½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **¼ c. à thé** de l'**ail restant**. (REMARQUE : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) Faire cuire en remuant jusqu'à ce que le **beurre** ait fondu et que l'**ail** dégage son arôme, de 2 à 3 minutes. Retirer la casserole du feu. Transférer le **beurre à l'ail** dans un bol moyen. Réserver.



Commencer le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**échalote**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**échalote** ramollisse, de 2 à 3 minutes. Ajouter le **riz**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit rôti. Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), les **pois** et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition. Lorsque l'eau bouillira, baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Finir le riz

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



Faire griller les crevettes et les poivrons

Pendant que le **riz** cuit, sur une plaque à cuisson, parsemer les **crevettes** et les morceaux de **poivron** du **zeste de citron** et de la **moitié** de l'**ail**. Arroser le tout de **½ c. à soupe** d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire griller au **centre** du four jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses, de 5 à 6 minutes**.



Terminer et servir

Ajouter les **crevettes** et les **poivrons** au bol de **beurre à l'ail**. Bien mélanger. Répartir le **riz pilaf** dans les assiettes, puis garnir des **crevettes**, des **poivrons** et du **jus de cuisson** restant dans le bol. Parsemer du **reste** du **persil**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!