

Crevettes scampi à l'ail

avec riz pilaf au citron

Familiale

35 minutes



Crevettes



Riz basmati



Citron



Gousses d'ail



Persil



Petits pois



Poivron



Concentré de
bouillon de poulet



Oignon jaune



Assaisonnement
italien



Tomates Roma

BONJOUR CREVETTES

Nos crevettes sont issues de sources durables afin de 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.

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
Gousses d'ail	2	4
Persil	7 g	7 g
Petits pois	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignon jaune	56 g	113 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 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). 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'app.

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**. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). 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, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. 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), le **reste** de l'**ail** et le **reste** de l'**assaisonnement italien**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** ait fondu et que l'**ail** dégage son arôme. Retirer la casserole du feu. Transférer le **beurre à l'ail** dans un bol moyen. Réserver.



Commencer le riz pilaf

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. Ajouter le **riz**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), les **petits pois** et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition, puis 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. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer le riz pilaf

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



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!