



BONJOUR CREVETTES

Nos crevettes proviennent toujours de sources durables afin de préserver la santé de nos océans!

TEMPS: 30 MIN



Crevettes



Farfalle



Mélange
edamame-mais



Assaisonnement
mexicain



Mayonnaise



Yogourt grec



Oignons verts



Pivron sucré



Ail



Lime

SORTEZ

- Tasses à mesurer
- Presse-ail
- Cuillères à mesurer
- Grande casserole
- Passoire
- Fouet
- Essuie-tout
- Grande poêle antiadhésive
- Grand bol
- Sel et poivre
- Zesteur
- Huile d'olive ou de canola
- Sucre (1 c. à thé)

INGRÉDIENTS

4 pers

- Crevettes 10 570 g
- Farfalle 1 340 g
- Mélange edamame-maïs 4 227 g
- Assaisonnement mexicain 2 c. à table
- Mayonnaise 3,6,9 2 c. à table
- Yogourt grec 2 100 g
- Oignons verts 4
- Poivron sucré 160 g
- Ail 6 g
- Lime 1

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74 °C/165 °F.



BON DÉPART



Pas de presse-ail? Pas de souci! Disposer les gousses d'ail sur une planche à découper et les écraser fermement avec le plat d'un couteau de chef. Hacher finement l'ail écrasé.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une grande casserole, ajouter **12 tasses** d'eau et **2 c. à thé** de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester, puis presser la **lime**. À l'aide d'une passoire, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.



4 CUIRE LES CREVETTES

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table** d'huile, puis les **crevettes**, le **zeste de lime** et l'**ail**. Saupoudrer de **1 c. à table** d'**assaisonnement mexicain**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses, de 3 à 4 min. (**ASTUCE**: cuire à une temp. interne minimale de 74 °C/165 °F.**)



2 CUIRE LES PÂTES ET FAIRE LA SAUCE

Ajouter les **farfalles** à l'eau **bouillante**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 12 à 13 min. Entre-temps, dans un grand bol, fouetter la **mayo**, le **yogourt**, la **moitié** des **oignons verts**, **1 c. à table** d'**assaisonnement mexicain**, **1 c. à table** de **jus de lime** et **1 c. à thé** de **sucre**. **Saler** et **poivrer**. Réserver. Égoutter les **farfalles** lorsqu'elles sont cuites.



5 FINIR LA SALADE

Dans le grand bol de **légumes**, ajouter les **crevettes** et les **farfalles**. Bien mélanger.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **poivrons** et le **mélange edamame-maïs**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent, de 2 à 3 min. Réserver les **légumes** dans le grand bol de **sauce tex-mex**.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **pâtes aux crevettes** dans les assiettes. Saupoudrer du **reste** d'**oignons verts**.

SI FRAIS!

Ce plat tex-mex fait le plein de fraîcheur et de couleur grâce à son abondance de légumes!