

Fusillis aux crevettes

avec sauce aux poivrons rôtis

Familiale

35 minutes



Crevettes



Fusillis



Glaçage balsamique



Ail



Poivron



Tomates broyées



Assaisonnement
italien



Parmesan



Persil

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.

Matériel requis

Plaque à cuisson, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, tamis, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Fusillis	170 g	340 g
Glaçage balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Poivron	160 g	320 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
Persil	7 g	14 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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, 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



1 Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, évider, puis hacher finement le **poivron**. Hacher grossièrement le **persil**. 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.



4 Faire cuire les crevettes

Pendant que les **poivrons** grillent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, puis la **moitié** des **crevettes**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses, de 1 à 2 minutes.** Réserver dans une assiette. Répéter les étapes en ajoutant une autre **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **reste** de l'**assaisonnement italien**, l'**ail** et le **reste** des **crevettes**. Transférer dans l'assiette contenant les **crevettes cuites**.



2 Faire cuire les fusillis

Ajouter les **fusillis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 9 à 11 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



5 Préparer la sauce aux crevettes

Ajouter les **tomates broyées**, le **glaçage balsamique** et l'**eau de cuisson réservée** à la même grande poêle antiadhésive. **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **poivrons** grillés et le **jus** restant sur la plaque à cuisson. Faire cuire en remuant, jusqu'à ce que la **sauce** mijote et épaississe légèrement, de 5 à 6 minutes. Ajouter les **crevettes cuites** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger.



3 Faire griller les poivrons

Pendant que les **fusillis** cuisent, disposer les morceaux de **poivron** sur une plaque à cuisson, puis arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire griller au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, en remuant à mi-cuisson.



6 Terminer et servir

Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce aux crevettes** et la **moitié** du **persil** dans la casserole contenant les **fusillis**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Répartir les **fusillis aux crevettes** dans les bols. Parsemer de **parmesan** et du **reste** du **persil**.

Le repas est prêt!