

Fusillis aux crevettes

avec sauce aux poivrons rôtis

Familiale

35 minutes



Crevettes



Fusillis



Gousses d'ail



Poivron



Tomates broyées



Assaisonnement italien



Parmesan, râpé



Concentré de bouillon de légumes



Bébés épinards

BONJOUR POIVRONS COLORÉS

Un poivron coloré est tout simplement un poivron vert qui a été laissé sur la vigne pour mûrir!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Fusillis	170 g	340 g
Gousses d'ail	2	4
Poivron	160 g	320 g
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Bébés épinards	56 g	113 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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.) dans une grande casserole. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire les crevettes

- Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Entre-temps, égoutter et rincer les **crevettes** à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elles deviennent roses, en remuant à l'occasion**.
- Ajouter l'**ail**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce qu'il dégage son arôme, en remuant souvent.
- Transférer les **crevettes à l'ail** dans l'assiette contenant les **poivrons**.



Faire cuire les poivrons

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis les **poivrons**. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion.
- Retirer la poêle du feu et transférer les **poivrons** dans une assiette.



Faire la sauce

- Dans la même poêle, ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon** et la **moitié de l'assaisonnement italien** (tout l'assaisonnement pour 4 pers.). **Saler et poivrer**.
- Faire cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant souvent.



Faire cuire les fusillis

- Entre-temps, ajouter les **fusillis** à l'**eau bouillante**. Faire cuire de 9 à 11 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant à l'occasion.
- Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers.).
- Égoutter les **fusillis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Terminer et servir

- Ajouter la **sauce**, les **épinards**, les **crevettes**, les **poivrons**, **tout le liquide de cuisson** contenu dans l'assiette, **2 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) et l'**eau de cuisson réservée** à la casserole contenant les **fusillis**.
- **Saler et poivrer**, au goût, puis remuer de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Répartir les **fusillis aux crevettes** dans les bols.
- Parsemer de **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!