

Bol mexicain aux crevettes

avec riz coloré et sauce rouge

Familiale 30 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Crevettes



Farine tout usage



Assaisonnement mexicain



Concentré de bouillon de légumes



Poivron



Poivron vert



Ail



Maïs, en grains



Riz basmati



Crème sure



Coriandre



Lime



Sauce tomate

BONJOUR CREVETTES!

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

Commencer ici

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grande poêle antiadhésive, presse-ail, grand bol, tasses à mesurer, essuie-tout, zesteur, petit bol, cuillères à mesurer, casserole moyenne, passoire, fouet

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Crevettes	285 g	570 g
Farine tout usage	1 c. à table	2 c. à table
Assaisonnement mexicain	1 c. à table	2 c. à table
Concentré de bouillon de légumes	1	1
Poivron	160 g	160 g
Poivron vert	200 g	200 g
Ail	3 g	6 g
Maïs, en grains	56 g	113 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	1
Sauce tomate	2 c. à table	2 c. à table
Beurre non salé*	½ c. à table	1 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Cuire le riz

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), l'**ail** et le **riz**. Cuire, en remuant souvent, 1 min. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



Cuire les crevettes

Dans la même poêle, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **crevettes**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les crevettes soient roses, de 2 à 3 min. ** Réserver dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. (NOTE : cuire en 2 étapes pour 4 pers, en ajoutant ½ c. à table d'huile chaque fois!)



Préparation

Pendant que le riz cuit, couper les **poivrons** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Zester la **lime**, puis la couper en quartiers. Dans un petit bol, mélanger la **crème sure** et le **zeste de lime**. Réserver. Égoutter, puis rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**.



Préparer la sauce

Dans la même poêle, ajouter **½ c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers). Saupoudrer la **farine** et le **reste d'assaisonnement mexicain**, puis ajouter la **sauce tomate**. Fouetter, 1 min. Ajouter le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu moyen-élevé, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 1 à 2 min. Retirer du feu et ajouter les **crevettes**. Bien mélanger.



Cuire les légumes

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **poivrons**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. Ajouter le **maïs**. Remuer à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit chaud, 1 min. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans un grand bol et couvrir pour garder chaud.



Finir et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Ajouter le **riz** au grand bol de **légumes**. Bien mélanger. Répartir dans les bols. Garnir de **crevettes** et napper de **sauce**. Couronner d'une touche de **crème à la lime**. Saupoudrer de **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le souper, c'est réglé!