

Bols mexicains aux crevettes

avec riz coloré et sauce rouge

Familiale

30 minutes



Crevettes



Farine tout usage



Assaisonnement mexicain



Concentré de bouillon de légumes



Poivron



Piment poblano, haché



Purée d'ail



Maïs en conserve



Riz basmati



Crème sure



Coriandre



Lime



Base pour sauce tomate



Oignon, haché

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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Poivron	160 g	320 g
Piment poblano, haché	113 g	113 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Maïs en conserve	½ boîte	1 boîte
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Coriandre	7 g	7 g
Lime	1	1
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 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



Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **purée d'ail** et 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). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire 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.



Faire cuire les crevettes

Réduire le feu à moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** à la même poêle, puis les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle ; pour 4 personnes, faire cuire les crevettes en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois!)



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Égoutter et rincer le **maïs**. Zester la **lime**, puis la couper en quartiers. Dans un petit bol, ajouter la **crème sure** et le **zeste de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**.



Préparer la sauce

Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer de **farine**, puis ajouter la **base pour sauce tomate** et le **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. Fouetter le tout pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu moyen-élevé, puis baisser à feu moyen-doux. Faire cuire la **sauce** de 1 à 2 minutes, en fouettant souvent, jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement. Retirer du feu et ajouter les **crevettes**. Bien mélanger.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**, les **poivrons**, le **poblano** et la **moitié** du **maïs** (tout le maïs pour 4 personnes). Faire cuire de 3 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**. Réserver les **légumes** dans un grand bol et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis **saler**. Ajouter le **riz** au grand bol contenant les **légumes**. Bien mélanger, puis répartir dans les bols. Garnir de **crevettes** et napper de **sauce**. Garnir d'un soupçon de **crème à la lime**. Parsemer de **coriandre** et arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!