

« Paella » aux crevettes grillées avec légumes grillés et relish citron-olives

Grillade

35 Minutes



Crevettes



Riz basmati



Courgettes



Poivron



Citron



Persil



Tomates broyées à l'ai et
aux oignons



Olives mélangées



Mélange paprika
fumé et ail



Concentré de
bouillon de légumes

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.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Préchauffer la grille du barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé pendant environ 10 minutes.

Matériel requis

Poêle moyenne allant au four, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, petit bol, essuie-tout, zesteur

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Crevettes	285 g	570 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgettes	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Citron	1	1
Persil	7 g	14 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Olives mélangées	30 g	60 g
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Commencer la « paella »

Dans une poêle moyenne allant au four (utiliser une grande poêle pour 4 personnes), ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, la **moitié du mélange paprika fumé et ail**, **1 ¼ tasse d'eau** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Bien mélanger. Placer la poêle sur un côté du gril. Refermer le couvercle et faire cuire de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le **mélange aux tomates** commence à mijoter. (**REMARQUE** : Cette recette requiert une chaleur constante. Tout au long de la cuisson, ajuster les cadrons du gril, au besoin, pour maintenir une température de 260 °C [500 °F].)



Assembler la papillote de crevettes

Superposer deux rectangles de papier d'aluminium de 45,5 x 30 cm (18 x 12 po). À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Disposer les **crevettes** sur une moitié du papier d'aluminium. Saupoudrer du **mélange paprika fumé et ail restant**. **Saler et poivrer**, puis garnir de **1 c. à soupe de beurre**. Replier le papier d'aluminium par-dessus les **crevettes** et pincer le tour pour sceller. (**REMARQUE** : Faire 2 papillotes pour 4 personnes, en utilisant 2 feuilles de papier d'aluminium 1 c. à soupe de beurre par papillote.)



Faire cuire la « paella »

Ajouter le **riz** avec précaution dans la poêle et bien mélanger. (**REMARQUE** : Utiliser une mitaine à four. Le manche de la poêle sera très chaud!) Refermer le couvercle et poursuivre la cuisson de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Ne pas couvrir la poêle avec un couvercle.)



Faire griller les crevettes et les légumes

Lorsque le **riz** aura cuit pendant 10 minutes, disposer la papillote sur le gril. Faire griller les **crevettes** de 7 à 9 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**. Ajouter les **poivrons** et les **courgettes** sur le gril, du même côté que les **crevettes**. Refermer le couvercle et faire griller les **légumes** de 6 à 8 minutes, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger le gril! Faire griller les crevettes une fois que les légumes seront prêts s'il n'y a pas assez d'espace sur le gril.)



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, évider, puis couper le **poivron** en quatre. Couper la **courgette** en tranches de 0,5 cm (¼ po) sur la longueur. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**. Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**. Dans un petit bol, ajouter les **olives**, la **moitié** du **persil**, **½ c. à soupe** de **jus de citron** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Poivrer et bien mélanger. Mettre les **poivrons** et les **courgettes** dans une assiette. Arroser de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier et poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Lorsque la « **paella** » est prête, la retirer du gril avec précaution, puis la couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes. (**REMARQUE** : Le manche de la poêle sera très chaud!) Couper **légumes** en bouchées moyennes. Séparer la « **paella** » à la fourchette, puis incorporer les **légumes grillés** et le **reste** du **persil**. **Salier**. Ouvrir avec précaution les papillotes. Parsemer les **crevettes** du **zeste de citron**, puis bien mélanger. Répartir la « **paella** » dans les assiettes. Garnir de **crevettes** et du **beurre** restant dans la papillote. Couronner de **relish citron-olives**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!