



PO BOY AUX CREVETTES

avec rémoulade et salade de chou rouge

PRONTO



BONJOUR

PO'BOY

Un sandwich traditionnel
provenant tout droit de la Louisiane.

TEMPS: 30 MIN



Crevettes



Demi-baguette



Tomate Roma



Chou rouge,
émincé



Cornichon à l'aneth,
en tranches



Mayonnaise



Aneth



Chapelure panko



Assaisonnement
cajun



Citron

SORTEZ

- Papier d'aluminium
 - Cuillères à mesurer
 - Plaques à cuisson (2)
 - Zesteur
 - Bol moyen
 - Essuie-tout
 - Petit bol
 - Assiette creuse
 - Passoire
 - Sel et poivre
 - Grand bol
 - Huile d'olive ou de canola
 - Sucre
- (½ c. à thé | 1 c. à thé)

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- | | | | |
|------------------------------------|--------------|--|--------------|
| • Crevettes 10 | 285 g | | 570 g |
| • Demi-baguette 1 | 2 | | 4 |
| • Tomate Roma | 80 g | | 160 g |
| • Chou rouge, émincé | 113 g | | 227 g |
| • Cornichon à l'aneth, en tranches | 1 | | 2 |
| • Mayonnaise 3,6,9 | 4 c. à table | | 8 c. à table |
| • Aneth | 7 g | | 14 g |
| • Chapelure panko 1 | ½ tasse | | 1 tasse |
| • Assaisonnement cajun | 1 c. à table | | 2 c. à table |
| • Citron | 1 | | 2 |

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

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

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à la fonction **griller** (pour griller les baguettes et les crevettes).



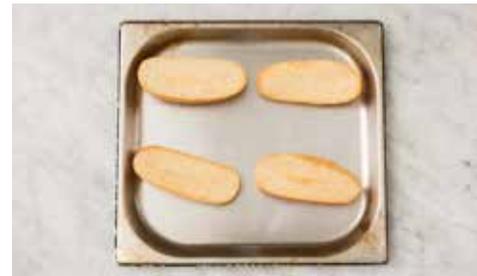
1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
À l'aide d'une passoire, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Dans un grand bol, couvrir les **crevettes** de **2 c. à table** de **mayo** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Dans une assiette creuse, mélanger la **panko**, l'**assaisonnement cajun**, **¼ c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers) et **¼ c. à thé** de **poivre** (doubler pour 4 pers).



4 MASSER LE CHOU
Dans un bol moyen, ajouter le **chou**, **¼ c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers), **½ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers) et **le reste** du **jus de citron**. Masser le **chou** avec les mains jusqu'à ce qu'il se détende, environ 1 min. Ajouter **le reste** d'**aneth** et mélanger. Réserver.



2 PANER LES CREVETTES
Quatre à la fois, couvrir les **crevettes** de **mélange cajun**. Transférer les **crevettes panées** sur une plaque recouverte de papier d'aluminium, puis les arroser de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites et brun doré, de 10 à 12 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.**)



5 GRILLER LE PAIN
Entre-temps, couper les **baguettes** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson. Griller sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 3 à 4 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!)



3 FAIRE LA RÉMOULADE
Entre-temps, hacher finement l'**aneth**. Couper les **tomates** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Couper les **cornichons** en morceaux de 0,25 cm (⅛ po). Zester, puis presser **la moitié** du **citron** (1 citron pour 4 pers). Couper **le reste** du **citron** en quartiers. Dans un petit bol, mélanger les **cornichons**, le **zeste de citron**, **la moitié** du **jus de citron**, **la moitié** de l'**aneth** et **le reste** de **mayo**. **Saler et poivrer**. Réserver.



6 FINIR ET SERVIR
Badigeonner les **pains** de **rémolade**. Garnir de **chou**, de **tomate** et de **crevettes**, puis arroser du jus d'un **quartier de citron**. (**NOTE**: les crevettes seront très chaudes!)

UN PUR DÉLICE!

La rémolade accompagne délicieusement tous les fruits de mer!