



BONJOUR PO'BOY

Un sandwich traditionnel
provenant tout droit de la Louisiane.

TEMPS: 30 MIN



Crevettes



Demi-baguette



Tomate Roma

Chou rouge,
émincéCornichon 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). **Salier** 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**. **Salier** et **poivrer**. Réserver.



6 FINIR ET SERVIR
Badigeonner les **pains** de **rémooulade**. 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 rémooulade accompagne délicieusement tous les fruits de mer!