

# Poêlée de crevettes façon mexicaine faible en glucides avec salsa d'avocat

Faible en glucides

25 minutes



Crevettes



Avocat



Coriandre



Courgette



Poivron vert



Petites tomates



Assaisonnement  
mexicain



Oignon rouge



Vinaigre de vin blanc



Sel d'ail

BONJOUR AVOCAT

*Crémeux à souhait et pleins de gras et de glucides bons pour vous!*

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, grand bol

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Avocat	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Courgette	200 g	400 g
Poivron vert	200 g	400 g
Petites tomates	113 g	227 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon rouge	113 g	226 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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.*

*La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain** et **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes).



## Préparer la salsa à l'avocat

Pendant que les **crevettes** cuisent, peler l'**avocat**, le dénoyauter et le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Dans un petit bol, ajouter les **tomates**, l'**avocat**, le **vinaigre**, **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** de la **coriandre**. Bien mélanger. **Poivrer**.



## Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons**, les **oignons** et les **courgettes**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement mexicain** et **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). Remuer à l'occasion pour bien enrober, pendant 1 minute. **Poivrer**. Réserver dans un grand bol et couvrir pour garder chaud.



## Terminer et servir

Répartir les **légumes à l'assaisonnement mexicain** dans les bols et garnir de **crevettes**. Couronner de **salsa à l'avocat**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

## Le repas est prêt!