

Poêlée de crevettes façon mexicaine avec salsa d'avocat

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Crevettes



Avocat



Coriandre



Courgette



Poivron vert



Tomate Roma



Assaisonnement
mexicain



Oignon rouge



Vinaigre de vin blanc



Sel d'ail

BONJOUR AVOCAT

Crémeux à souhait et plein de gras et de glucides bons pour la santé!

D'abord

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

Matériel requis

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

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
Tomate Roma	160 g	320 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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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-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 morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). À l'aide d'un tamis, 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), le **reste du sel d'ail** et la **moitié de la coriandre**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



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). Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient bien enrobés. **Poivrer**. Réserver dans un grand bol et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!