



Fusillis aux crevettes

avec sauce aux poivrons rôtis

Familiale

35 minutes



Crevettes



Fusillis



Glaçage balsamique



Purée d'ail



Poivrons rouges rôtis



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Assaisonnement italien



Parmesan, râpé



Basilic



Bébés épinards



Oignon rouge, haché

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, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Fusillis	170 g	340 g
Glaçage balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purés d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Basilic	7 g	7 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, hacher grossièrement le **basilic**. Hacher grossièrement les **poivrons rouges rôtis**. Réserver le **liquide contenu dans le pot des poivrons rouges rôtis** pour l'étape 4.



4 Préparer la sauce

Dans la même poêle, ajouter les **tomates broyées**, la **moitié** du **glaçage balsamique** (utiliser tout le glaçage pour 4 personnes) et l'**eau de cuisson réservée**. **Saler et poivrer**. Ajouter les **poivrons rouges rôtis** et le **liquide réservé**. Faire cuire de 5 à 6 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter les **crevettes** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger.



2 Faire cuire les fusillis

Ajouter les **fusillis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 9 à 11 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



5 Terminer et servir

Ajouter la **sauce aux crevettes**, les **épinards** et la **moitié** du **basilic** dans la casserole contenant les **fusillis**. **Saler et poivrer**, puis remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Répartir les **fusillis aux crevettes** dans les bols. Parsemer de **parmesan** et du **reste** du **basilic**.

Le repas est prêt!



3 Faire cuire les crevettes et les légumes

Pendant que les **fusillis** cuisent, égoutter et rincer les **crevettes** à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **purée d'ail**, les **oignons**, l'**assaisonnement italien** et les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Réserver dans une assiette.