



Poêlée de crevettes façon mexicaine avec guacamole

Repas futé

25 minutes

x2 Doubler



Crevettes
570 g | 1140 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Crevettes
285 g | 570 g



Guacamole
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Coriandre
7 g | 14 g



Courgette
1 | 2



Poivron vert
1 | 2



Tomate
2 | 4



Assaisonnement
mexicain
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Oignon rouge
1 | 2



Vinaigre de vin
blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

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

×2 Doubler | Crevettes

- Évider, puis couper le **poivron** 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, saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain** et de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail**.

4



Préparer la salsa

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol les **tomates**, le **vinaigre**, la **moitié** de la **coriandre**, le **reste** du **sel d'ail** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**. **Poivrer**, puis bien mélanger.

2



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**, les **oignons** et les **courgettes**. Cuire de 5 à 6 min, 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 (1 c. à thé) de **sel d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- **Poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans un grand bol, puis couvrir pour garder chaud.

3



Cuire les crevettes

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses **.

5



Terminer et servir

- Répartir les **légumes** dans les bols, puis garnir de **crevettes**.
- Couronner de **salsa** et de **guacamole**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

1 | Préparer

×2 Doubler | Crevettes

Si vous avez doublé les **crevettes**, les préparer, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **portion régulière des crevettes**. Cuire par étape, au besoin.

