

Crevettes à la marocaine

avec vinaigrette au yogourt et aux herbes et couscous

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



Crevettes



Mélange d'épices marocain



Persil



Tomates Roma



Couscous



Échalote



Gousses d'ail



Courgette



Poivron



Yogourt grec



Coriandre



Échalotes frites

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES MAROCAIN

Ce mélange d'épices nord-africaines est chaleureux et aromatique!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Couscous	¼ tasse	½ tasse
Échalote	50 g	100 g
Gousses d'ail	3	6
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Coriandre	7 g	14 g
Échalotes frites	14 g	28 g
Sucre*	1 c. à thé	2 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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Hacher grossièrement le **persil** et la **coriandre**. Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**échalote**, l'**ail**, le **poivron**, les **tomates** et le **mélange d'épices marocain**. **Saler et poivrer**, puis faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit tendre, de 4 à 5 minutes. Ajouter les morceaux de **courgette** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes. Ajouter les **crevettes** et retirer la poêle du feu.



Faire le couscous

Dans une casserole moyenne, ajouter **⅓ tasse** d'**eau** et **⅛ c. à thé** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, retirer la casserole du feu, puis ajouter la **moitié** du **couscous** (utiliser toute la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes. Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les grains à la fourchette. Couvrir et réserver.



Préparer la vinaigrette au yogourt et aux herbes

Pendant que les **légumes** cuisent, ajouter dans un petit bol le **yogourt**, le **persil**, la **coriandre**, **1 c. à soupe** d'**eau** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Bien mélanger.



Faire cuire les crevettes

Pendant que le **couscous** cuit, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **⅓ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis 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, puis couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Répartir le **couscous** dans les assiettes. Disposer les **légumes** et les **crevettes** sur le couscous. Arroser de la **vinaigrette au yogourt et aux herbes**. Parsemer de la **moitié** des **échalotes frites** (utiliser toute la quantité pour 4 personnes). (**CONSEIL** : Conserver le reste des échalotes frites pour une prochaine création!)

Le repas est prêt!