

# Crevettes à la marocaine

avec vinaigrette au yogourt et aux herbes et couscous

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Crevettes



Mélange d'épices  
harissa



Tomate Roma



Couscous



Échalote



Gousses d'ail



Courgette



Poivron



Yogourt grec



Coriandre



Échalotes frites



Concentré de  
bouillon de légumes

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!

## 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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Mélange d'épices harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomate 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
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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'app.

*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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Peler l'**échalote**, puis la couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** 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) d'épaisseur.
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



## Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **échalotes**, l'**ail**, les **poivrons**, les **tomates** et le **mélange d'épices harissa**. **Saler et poivrer**, puis cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit tendre.
- Ajouter les **courgettes** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter les **crevettes**, puis retirer la poêle du feu.



## Faire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **concentré de bouillon**, **½ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Retirer la casserole du feu, puis ajouter la **moitié** du **couscous** (toute la qté pour 4 pers.). Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette. Couvrir et réserver.



## Préparer la vinaigrette au yogourt et aux herbes

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **yogourt**, la **coriandre**, **2 c. à soupe d'eau** et **1 c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Cuire les crevettes

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, 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.
- Garnir de **légumes**, de **crevettes** et de **vinaigrette au yogourt et aux herbes**.
- Parsemer de la **moitié** des **échalotes frites** (toute la qté pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Conserver le reste des échalotes frites pour une prochaine création culinaire!)

**Le souper, c'est réglé!**