

Crevettes à la marocaine

avec vinaigrette au yogourt et à la coriandre et couscous

Faible en calories

Faible en glucides

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Peler l'**échalote**, puis la couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher 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-lune de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



4 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**. 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.
- Incorporer les **crevettes**, puis retirer la poêle du feu.



2 Préparer 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 et 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.



5 Préparer la vinaigrette au yogourt et à la coriandre

- 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.



3 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**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



6 Terminer et servir

- Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **légumes** et de **crevettes**.
- Napper de **vinaigrette au yogourt et à la coriandre**.
- Parsemer de la **moitié** des **échalotes frites** (toute la qté pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Conserver le reste des échalotes frites pour une prochaine création!)

Le souper, c'est réglé!