

Tajine de crevettes et de légumes à la marocaine avec couscous

Familiale

30 minutes



Crevettes



Mélange d'épices marocain



Gousses d'ail



Confiture d'abricots



Persil



Poivrons rouges rôtis



Base de sauce tomate



Couscous



Courgette



Concentré de bouillon de légumes



Fécule de maïs

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, fouet, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Confiture d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Couscous	½ tasse	1 tasse
Courgette	200 g	400 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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, 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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, fouetter la **fécule de maïs** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices marocain**, puis **saler et poivrer**.



Commencer le tajine

Ajouter à la casserole la **base de sauce tomate**, l'**ail** et le **reste du mélange d'épices marocain**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient bien enrobées.



Faire cuire le couscous

Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau**, **¼ c. à thé de sel**, **1 c. à soupe de beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Retirer la casserole du feu et ajouter le **couscous**. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes.



Terminer le tajine

Ajouter les **poivrons rouges rôtis**, y compris leur **liquide**, la **confiture d'abricots**, les **crevettes** et le **mélange de fécule de maïs**. Bien mélanger. Porter à ébullition à feu moyen-élevé, puis réduire à feu moyen. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **crevettes** soient entièrement cuites**. **Saler et poivrer**, au goût.



Faire cuire la courgette

Pendant que le **couscous** cuit, faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **courgette**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** commencent à ramollir, de 2 à 3 minutes. **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

Pendant que le **tajine** cuit, séparer le **couscous** à la fourchette. Ajouter la **moitié du persil**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger. Répartir le **couscous** et le **tajine de crevettes** dans les bols. Parsemer du **reste du persil**.

Le repas est prêt!