

# Tortas aux crevettes à la mexicaine

avec salade de tomates et guacamole crémeux

Familiale

Rapido

25 minutes



Crevette



Assaisonnement mexicain



Guacamole



Crème sure



Pain à sous-marin



Mélange printanier



Tomate Roma



Feta, émietté



Lime



Poudre d'ail

BONJOUR GUACAMOLE

*Cette tartinaie crémeuse à l'avocat regorge de gras bons pour le cœur!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevette	285 g	570 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Pain à sous-marin	2	4
Mélange printanier	56 g	113 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Lime	1	1
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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'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 ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Trancher les **pains** en deux sur la largeur.
- Presser la **lime**.
- Couper la **moitié** des **tomates** en tranches de 0,3 cm (1/8 po). Couper le **reste** des **tomates** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).



## Cuire les crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 ½ c. à soupe d'huile**, puis les **crevettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire par étapes pour 4 pers. en utilisant 1 ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.
- Ajouter l'**assaisonnement mexicain** et la **poudre d'ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu.



## Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, mélanger le **jus de lime**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **1 ½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**, au goût. Mélanger en fouettant, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.



## Griller les pains

- Entre-temps, disposer les **pains** sur une plaque à cuisson non recouverte, côté coupé vers le haut. Badigeonner de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Rôtir dans le **haut** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



## Préparer le guacamole crémeux

- Dans un petit bol, mélanger le **guacamole** et la **crème sure**.
- **Saler et poivrer**, au goût. Bien mélanger.



## Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier** et les **morceaux de tomates**. Bien mélanger.
- Étendre le **guacamole crémeux** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir de **crevettes** et de **tranches de tomates**. Refermer les **tortas**.
- Répartir les **tortas** et la **salade** dans les assiettes. Parsemer la **salade** de **feta**.

## Le souper, c'est réglé!