



Brochettes de crevettes grillées

avec orzo, courgettes et poivrons

Familiale

Barbecue

30 à 40 minutes

Changer



Tilapia

300 g | 600 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Crevettes

285 g | 570 g



Orzo

170 g | 340 g



Courgette

1 | 2



Poivron

1 | 2



Citron

1 | 2



Gousses d'ail

1 | 2



Mayonnaise

2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Base de sauce
tomate

2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mélange d'épices
méditerranéen

1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Brochettes en
bois

6 | 12

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire l'orzo

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 6 tasses d'eau et 1 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à environ 260 °C 500 °F) à feu moyen-élevé.

- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Égoutter et remettre l'**orzo** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'olive dans cette recette!) Couvrir et réserver.
- Entre-temps, tremper les **brochettes** dans l'eau pendant au moins 5 min.

4



Griller les légumes

- Disposer les **poivrons** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 3 à 5 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres.
- Ajouter les **courgettes** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres.
- Transférer les **légumes grillés** dans la même assiette pour refroidir légèrement.

2



Préparer et mélanger l'aïoli au citron

- Entre-temps, couper la **courgette** sur la longueur en tranches épaisses de 0,5 cm (1/4 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en quatre.
- Dans une assiette, arroser les **courgettes** et les **poivrons** de 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **mélange d'épices méditerranéen**, puis **saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** du **zeste de citron**, 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) d'**ail** et 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Griller les brochettes de crevettes

- Disposer les **brochettes de crevettes** sur l'autre moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 1 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **crevettes** soient opaques**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger le barbecue! Au besoin, griller les crevettes après les légumes.)
- Transférer les **brochettes** dans une assiette propre. Couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.

3



Mariner les crevettes et monter les brochettes

Changez Tilapia

- Dans un bol moyen, mélanger la **base de sauce tomate**, le **reste** de l'**ail**, le **reste** du **mélange d'épices méditerranéen** et 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis ajouter les **crevettes** dans le bol contenant la **marinade**. Remuer pour enrober complètement.
- Égoutter les **brochettes**, puis enfiler les **crevettes** sur celles-ci. Disposer les **brochettes** montées dans une assiette.
- Jeter la marinade restante.

6



Terminer et servir

- Hacher grossièrement les **courgettes** et les **poivrons**.
- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter les **légumes hachés**, le **jus de citron** et le **reste** du **zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir l'**orzo aux légumes grillés** dans les bols.
- Retirer les **crevettes** des **brochettes**, puis les disposer sur l'**orzo**.
- Arroser d'**un filet d'aïoli au citron**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

3 | Mariner le tilapia

Changez Tilapia

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis l'ajouter au bol contenant la **marinade**. Remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Ne pas tenir compte de l'étape des brochettes. Conserver les brochettes pour une autre création.) Amener le bol de **tilapia mariné** sur le grill. Après la cuisson, jeter l'excédent de **marinade**. Faire cuire le **tilapia** de la même façon que la recette vous indique de cuire les **crevettes****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.