



# Crevettes crémeuses au pesto de tomates séchées avec poivrons et couscous perlé

Familiale

20 à 30 minutes

Changer



Filets de saumon  
250 g | 500 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](https://hellofresh.ca)



Crevettes  
285 g | 570 g



Gousses d'ail  
2 | 4



Pesto de tomates séchées  
¼ tasse | ½ tasse



Crème  
56 ml | 113 ml



Couscous perlé  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Poivron  
1 | 2



Fromage à la crème  
1 | 2



Oignon jaune  
1 | 1



Mélange d'épices pour sauce crémeuse  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

**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



## Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **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.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.

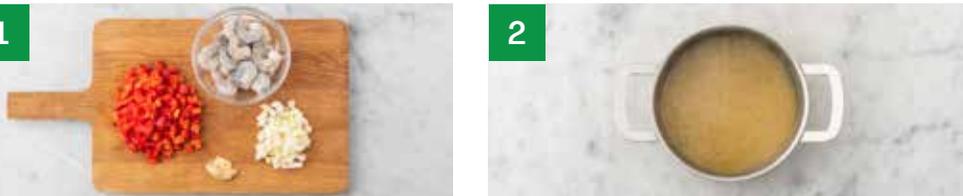
4



## Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **pesto**, le **fromage à la crème** et l'**eau de cuisson réservée**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que la **sauce** épaississe légèrement.
- Réduire à feu moyen.
- Ajouter les **crevettes** et la **crème**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.
- Retirer du feu.

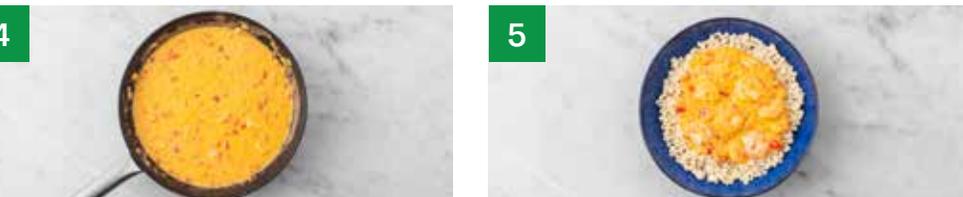
2



## Cuire le couscous

- Ajouter le **couscous** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu moyen. Cuire à découvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre.
- Réserver ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter le **couscous** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer pour enrober.

5



## Terminer et servir

- **Saler** et **poivrer** le **couscous**, au goût, puis le répartir dans les assiettes.
- Garnir de **crevettes au pesto de tomates séchées**.

3



## Cuire les légumes

Changer | Filets de saumon

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter l'**ail** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Saler** et **poivrer**.

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

## 3 | Cuire le saumon

Changer | Filets de saumon

Si vous avez choisi le **saumon**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*. Transférer dans une assiette. Retirer la peau avec précaution, si désiré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

\*\* Cuire les crevettes et le saumon jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.