



Crevettes à la saganaki

avec légumes rôtis à l'origan

Repas futé

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou ×2 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

↻ Changer



Tilapia

300 g | 600 g

×2 Doubler



Crevettes

570 g | 1140 g



Crevettes
285 g | 570 g



Tomates broyées
200 ml | 400 ml



Gousses d'ail
2 | 4



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Origan
7 g | 7 g



Pomme de terre à
chair jaune
200 g | 400 g



Aubergine
½ | 1



Mélange d'épices
méditerranéen
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Courgette
1 | 2



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



Rôtir les légumes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Détacher quelques **feuilles d'origan** des **branches**, puis en hacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) finement.
- Couper la **moitié** de l'**aubergine** (l'aubergine entière) en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** et les **aubergines hachées** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer de la **moitié** du **mélange d'épices méditerranéen** et de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**origan**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.

2



Préparer

🔄 **Changer** | **Tilapia**

✖2 **Doubler** | **Crevettes**

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper la **courgette** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter les **courgettes** et **1 ½ c. à thé** (3 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Lorsque les **légumes** auront été retournés, ajouter les **courgettes**. Rôtir de 10 à 13 min, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis sécher avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **mélange d'épices méditerranéen**, puis **saler** et **poivrer**.

3



Préparer la sauce

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail** et le **reste** de l'**origan**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **tomates broyées** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.

4



Cuire les crevettes

- Ajouter les **crevettes** à la **sauce**. Réduire à feu moyen. Poêler de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses et soient entièrement cuites**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



Terminer et servir

- Répartir les **légumes rôtis** dans les bols.
- Garnir de **crevettes à la saganaki**.
- Parsemer de **feta**.

2 | Préparer

🔄 **Changer** | **Tilapia**

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner et cuire le **tilapia** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **crevettes****.

2 | Préparer

✖2 **Doubler** | **Crevettes**

Si vous avez doublé les **crevettes**, les assaisonner et les cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire la **portion régulière de crevettes**.

** Cuire les crevettes et le tilapia jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.