



# Brochettes de crevettes épicées façon cajun

## avec beurre à l'ail et au citron et riz coloré

Familiale

Barbecue

Épicée

30 à 40 minutes

Changer



Tilapia

300 g | 600 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



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://www.hellofresh.ca)



Crevettes  
285 g | 570 g



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Courgette  
1 | 2



Poivron  
1 | 2



Jalapeno  
1 | 2



Citron  
1 | 2



Gousses d'ail  
2 | 4



Persil  
7 g | 14 g



Concentré de bouillon de légumes  
1 | 2



Mélange d'épices cajun  
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 le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes. Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Tremper les brochettes dans l'eau pendant 5 min.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Ajouter à la casserole chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **moitié** de l'**ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter le **riz**, le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



## Griller les légumes

- Dans un grand bol, ajouter les **courgettes**, les **poivrons**, les **jalapenos** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter les **légumes** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 4 à 6 min, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Laisser refroidir légèrement les **légumes** dans une assiette.

2



## Préparer et mélanger le beurre à l'ail et au citron

- Entre-temps, zester le **citron**, puis en presser la moitié. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur.
- Évider, puis couper le **poivron** et le **jalapeno** en deux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen-doux. Ajouter le **reste** de l'**ail** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **beurre**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **zeste de citron**, le **jus de citron** et la **moitié** du **persil**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



## Griller les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

- Lorsque les **légumes** seront presque cuits, disposer les **crevettes** sur l'autre moitié de 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 **crevettes** soient entièrement cuites\*\*.

3



## Préparer les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices cajun**, puis **salier** et **poivrer**.
- Enfiler avec précaution les **crevettes** sur les brochettes.

6



## Terminer et servir

- Couper les **courgettes** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **poivrons** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans le même grand bol (celui de l'étape 4), ajouter le **riz**, les **légumes grillés** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz coloré** et les **brochettes de crevettes** dans les assiettes. Parsemer du **reste** du **persil**.
- Servir le **beurre à l'ail et au citron** comme trempette.
- 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

## 1 | Cuire le riz

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, vous n'aurez pas besoin des brochettes. Les conserver pour une prochaine création.

## 3 | Préparer le tilapia

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. Assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **crevettes**. Emporter au barbecue le **tilapia assaisonné** et une autre assiette propre.

## 5 | Griller le tilapia

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

Cuire le **tilapia** de la même façon que la recette vous indique de cuire les **crevettes\*\***.

\*\*Cuire les crevettes et le poisson 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.