



Mini pizzas aux crevettes et au pesto avec salade d'épinards

Familiale

30 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



Pain plat
2 | 4



Pesto au basilic
1/2 tasse | 1/2 tasse



Tomate
1 | 2



Feta, émietté
1/2 tasse | 1 tasse



Oignon jaune
1 | 1



Citron
1 | 1



Bébé épinards
56 g | 113 g



Mini concombre
1 | 2



Sauce au yogourt
3 c. à soupe | 6 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



Griller les pains plats

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

- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : Ce n'est pas grave s'ils se chevauchent.)
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés.
- Réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper l'**oignon** en deux, puis peler et couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un grand bol, fouetter **1 c. à thé** (2 c. à soupe) de **pesto**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Réserver. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette.)

3



Préparer les crevettes

[Changer](#) | [Tilapia](#)

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Dans un autre grand bol, ajouter les **crevettes**, le **zeste de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

4



Cuire les oignons et les crevettes

[Changer](#) | [Tilapia](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Réserver les **oignons** dans une assiette.
- Ajouter les **crevettes** dans la même poêle. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes.)

5



Assembler les mini pizzas

[Changer](#) | [Tilapia](#)

- Sur la plaque à cuisson préparée, étendre le **reste** du **pesto** sur **chaque pain plat**.
- Garnir de **crevettes**, d'**oignons**, de **feta** et de la **moitié** des **tomates**.
- Griller les **mini pizzas assemblées** au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.

6



Terminer et servir

- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **bébés épinards**, les **concombres** et le **reste** des **tomates**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **mini pizzas** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser ou couronner les **mini pizzas** de **sauce au yogourt**.
- 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 | Préparer le tilapia

[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).

4 | Cuire les oignons et le tilapia

[Changer](#) | [Tilapia](#)

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Transférer les **oignons** dans une assiette et réserver. Ajouter le **tilapia** à la même poêle. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tilapia** soit entièrement cuit**.

5 | Assembler les mini pizzas

[Changer](#) | [Tilapia](#)

Sur la plaque à cuisson préparée, étendre le **reste** du **pesto** sur **chaque pain plat**. Garnir de **tilapia**, d'**oignons**, de **feta** et de la **moitié** des **tomates**. Griller les **mini pizzas assemblées** au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.

**Cuire les crevettes et le tilapia 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.