



# Crevettes grillées et ciabattas

## avec aïoli au citron

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](https://www.hellofresh.ca)



Crevettes  
285 g | 570 g



Épices de Montréal  
½ c. à soupe |  
1 c. à soupe



Mayonnaise  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Gousses d'ail  
2 | 4



Citron  
1 | 2



Pain ciabatta  
2 | 4



Mélange roquette  
et épinards  
56 g | 113 g



Petites tomates  
113 g | 227 g

**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



## Commencer la préparation

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Préchauffer le barbecue à 220 °C (425 °F) à feu moyen-élevé.
- Sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- **Guide pour la quantité d'ail aux étapes 2 et 3 :**
  - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
  - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
  - Relevé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Couper les **tomates** et la **ciabatta** en deux.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.

2



## Préparer l'ail au citron et la vinaigrette

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sucre**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **jus de citron** et **1/4 c. à thé d'ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**REMARQUE :** C'est votre aioli au citron.)
- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**REMARQUE :** C'est votre vinaigrette.)

3



## Préparer le beurre à l'ail et terminer la préparation

- Dans un autre petit bol, mélanger le **beurre ramolli** et **1/4 c. à thé d'ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- Disposer les **ciabattas**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte. Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis **saler et poivrer**.
- Dans un bol moyen, ajouter les **crevettes**, le **reste de l'ail**, la **moitié des épices de Montréal** (toute la qté pour 4 pers.) et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer pour enrober.

4



## Griller les crevettes et les ciabattas

- Disposer les **ciabattas**, côté coupé vers le bas, sur une moitié de la grille du barbecue. Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient dorées et marquées. Retourner, puis griller de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient bien chaudes.
- Entre-temps, disposer une feuille de papier d'aluminium sur l'autre moitié de la grille. (**REMARQUE :** Ne pas surcharger le papier d'aluminium! Pour 4 pers., utiliser 2 feuilles.)
- Ajouter les **crevettes** sur le papier d'aluminium. Griller de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses et qu'elles soient entièrement cuites\*\*.
- Remettre les **ciabattas** et les **crevettes** sur la plaque à cuisson.

5



## Assembler la salade et les ciabattas

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange roquette et épinards** et les **tomates**, puis bien mélanger.
- Étendre le **beurre à l'ail** sur le côté coupé des **ciabattas**. Couper **chaque moitié** à la diagonale.

6



## Terminer et servir

- Répartir les **crevettes**, les **ciabattas** et la **salade** dans les assiettes.
- Couronner les **crevettes** d'un **souffçon d'ail au citron**.

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

## 1 | Commencer la préparation

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout. Assaisonner et cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **crevettes\*\***.