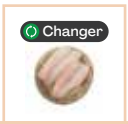


Crevettes à la marocaine

avec couscous et vinaigrette au yogourt et à la coriandre

Repas futé 25 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

Tilapia
300 g | 600 g



- Crevettes
285 g | 570 g
- Couscous
¼ tasse | ½ tasse
- Courgette
1 | 2
- Tomate
2 | 4
- Poivron
1 | 2
- Échalote
1 | 2
- Coriandre
7 g | 14 g
- Gousses d'ail
2 | 4
- Yogourt grec
1 | 2
- Échalotes frites
28 g | 28 g
- Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe | 1 c. à soupe
- Mélange d'épices marocain
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.

- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).

2



Préparer le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** du **bouillon en poudre** (toute la qté pour 4 pers.) et 1/3 **tasse** (2/3 tasse) d'**eau**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Retirer du feu, puis ajouter la **moitié** du **couscous** (toute la qté pour 4 pers.).
- Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette. Couvrir et réserver.

3



Cuire les crevettes

Changez Tilapia

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile, puis les **échalotes**, l'**ail**, les **poivrons**, les **tomates** et le **mélange d'épices marocain**.
- **Saler et poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter les **courgettes** et 1/3 **tasse** (2/3 tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes. (**REMARQUE** : Si le **liquide** est absorbé trop rapidement, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, au besoin.)
- Ajouter les **crevettes** et mélanger. Retirer la poêle du feu.

5



Préparer la vinaigrette au yogourt et à la coriandre

- Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, la **coriandre**, 2 **c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et 1/2 **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **légumes** et de **crevettes**.
- Napper de **vinaigrette au yogourt et à la coriandre**.
- Parsemer de la **moitié** des **échalotes frites** (toute la qté pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Conserver le reste des échalotes frites pour une prochaine création.)

** 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.

3 | Cuire les crevettes

Changez Tilapia

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 4 cm (1 1/2 po). Cuire le **tilapia** de la même façon que la recette vous indique de cuire les **crevettes****.