



# Cari vert aux crevettes et légumes

## avec couscous parfumé à la lime

Repas futé 25 minutes



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://hellofresh.ca)

Filets de saumon, avec la peau 250 g   500 g	Tofu 1   2	Crevettes 570 g   1140 g
---	---------------	-----------------------------



Crevettes  
285 g | 570 g



Brocoli chinois  
113 g | 226 g



Pâte de cari vert  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Pois mange-tout, parés  
113 g | 227 g



Lait de coco  
1 | 2



Lime  
1 | 2



Carotte  
1 | 2



Coriandre  
7 g | 14 g



Couscous  
½ tasse | 1 tasse

**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.

- Éplucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper et jeter 1,25 cm (1/2 po) de l'extrémité inférieure du **brocoli chinois**, puis couper le reste en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Parer les **pois mange-tout**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Zester la **lime**, puis la couper en quartiers.

4



## Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **carottes**, les **pois mange-tout** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.

2



## Préparer les crevettes

🔄 **Changer** | Filets de saumon

🔄 **Changer** | Tofu

✖2 **Doubler** | Crevettes

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.

5



## Préparer le cari

🔄 **Changer** | Tofu

- Ajouter la **pâte de cari vert** à la poêle. Cuire pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **crevettes**, le **brocoli chinois**, le **lait de coco** et 1/4 tasse (1/2 tasse) d'**eau**. Poêler de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement et que les **crevettes** soient entièrement cuites\*\*.
- **Saler et poivrer**, au goût.

3



## Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter 1/3 tasse (2/3 tasse) d'**eau**, 1 c. à thé (2 c. à thé) d'**huile** et 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.

6



## Terminer et servir

- Ajouter au **couscous** le **zeste de lime** et la **moitié** de la **coriandre**.
- Répartir le **couscous** dans les bols.
- Garnir de **cari vert aux crevettes et aux légumes**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

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

## 2 | Préparer le saumon

🔄 **Changer** | Filets de saumon

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Cuire le **saumon** de la même façon que la recette vous indique de cuire les **crevettes\*\***.

## 2 | Préparer le tofu

🔄 **Changer** | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1 c. à soupe d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 6 à 7 min, en retournant les **cubes** à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. (**CONSEIL** : Pour 4 pers., cuire le tofu en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile par étape.) Transférer le **tofu** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 4.

## 2 | Préparer les crevettes

✖2 **Doubler** | Crevettes

Si vous avez doublé les crevettes, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la portion régulière de crevettes. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

## 5 | Préparer le cari

🔄 **Changer** | Tofu

Ajouter le **tofu** au **cari** avec le **brocoli chinois**, le **lait de coco** et 1/4 tasse (1/2 tasse) d'**eau**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

\*\*Cuire les crevettes et le saumon 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.