



Crevettes savoureuses aux poivrons avec couscous aux herbes

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

🔄 Changer



Tilapia

300 g | 600 g

✖2 Doubler



Crevettes

570 g | 1140 g



Couscous

285 g | 570 g



Couscous

1/2 tasse | 1 tasse



Jeunes épinards

28 g | 56 g



Persil

7 g | 14 g



Oignon rouge

1 | 2



Courgette

1 | 2



Mélange paprika fumé et ail

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pesto de poivrons rôtis

1/4 tasse | 1/2 tasse



Fromage à la crème

1 | 2



Sel d'ail

1 c. à thé | 2 c. à thé



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 couscous

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une petite casserole, ajouter le **moitié** du **sel d'ail**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¾ tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 min. Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.

2



Préparer

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.

3



Cuire les légumes

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes** et les **oignons**. Assaisonner du **reste du sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer les **légumes** dans une assiette et essuyer la poêle.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.

4



Cuire les crevettes

×2 [Doubl](#)er | [Crevettes](#)

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Ajouter les **crevettes**. Saupoudrer du **mélange paprika fumé et ail**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Ajouter le **fromage à la crème**, le **pesto**, les **légumes** et **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**. Bien mélanger.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition et épaississe légèrement.

5



Terminer et servir

- Retirer la poêle du feu. Ajouter les **épinards**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler et poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Ajouter la **moitié** du **persil** dans le **couscous**.
- Répartir le **couscous** dans les bols.
- Garnir de **crevettes**, de **légumes** et de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

3 | Cuire les légumes

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 4 cm (1 ½ po). Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **crevettes**, en augmentant le temps de cuisson à 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **tilapia** soit opaque**.

4 | Cuire les crevettes

×2 [Doubl](#)er | [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.

** 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.