



Bols de crevettes façon mexicali avec salade de boulgour tiède et sauce Baja

Repas futé

20 minutes

Changer



Tilapia

300 g | 600 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



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



Boullgour
½ tasse | 1 tasse



Bouillon de légumes
en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Bébés épinards
56 g | 113 g



Oignon vert
1 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



Citron
1 | 2



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



Crème sure
1 | 2



Sauce au chipotle
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mélange d'épices
sud-ouest
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



Cuire le boulgour

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, mélanger le **bouillon en poudre** et $\frac{3}{4}$ tasse (1 tasse) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour**, mélanger, puis porter de nouveau à ébullition. Couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.

2



Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Ajouter les **tomates** dans un bol moyen, puis arroser du **jus d'un quartier de citron**. Remuer pour enrober.

3



Préparer la sauce Baja

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **crème sure**, la **moitié** de la **sauce au chipotle**, la **moitié** du **jus de citron** et $\frac{1}{2}$ c. à thé (1 c. à thé) du **mélange d'épices sud-ouest**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

4



Cuire les crevettes

Changer | Tilapia

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Transférer les **crevettes** dans un autre bol moyen. **Saler, poivrer** et assaisonner du **reste** du **mélange d'épices sud-ouest**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter à la poêle chaude $\frac{1}{2}$ 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**.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter le **reste** de la **sauce au chipotle**, puis remuer pour enrober les **crevettes**.

5



Assembler la salade de boulgour

- Dans la casserole contenant le **boulgour**, ajouter le **zeste de citron**. Séparer le **boulgour** à la fourchette.
- Ajouter les **épinards**, le **reste** du **jus de citron** et la **moitié** des **oignons verts**. Arroser de $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade de boulgour** dans les bols. Garnir de **crevettes** et de **tomates**.
- Couronner d'un **souffçon** de **sauce Baja**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

4 | Cuire les tilapia

Changer | Tilapia

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout. **Saler, poivrer** et assaisonner du **reste** du **mélange d'épices sud-ouest**. Ajouter à la poêle chaude $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tilapia**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tilapia** soit opaque et entièrement cuit**. Retirer la poêle du feu. Étendre le **reste** de la **sauce au chipotle** sur le **tilapia**. Poursuivre le reste de la recette comme indiqué.

** 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.