



Cari de crevettes avec couscous au beurre

Repas futé

Épicée

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



Poudre d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Mélange d'épices
dal
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



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



Tomate
2 | 4



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Courgette
1 | 2



Coriandre
7 g | 7 g



Fromage à la
crème
2 | 4

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.
- À une casserole moyenne, ajouter la **moitié** de la **poudre d'ail**, $\frac{2}{3}$ **tasse** (1 $\frac{1}{3}$ tasse) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et $\frac{1}{4}$ **c. à thé** ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.

2



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.

3



Cuire les crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ **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 du feu. Transférer dans une assiette.

4



Commencer le cari

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **tomates**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à se défaire.
- Ajouter les **courgettes**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter le **mélange d'épices dal**, la **pâte de cari** et le **reste** de la **poudre d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



Terminer le cari

- Ajouter le fromage à la **crème** et $\frac{2}{3}$ **tasse** (1 tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter les **crevettes**. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **crevettes** soient bien chaudes et que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**. (**CONSEIL** : Si la sauce est trop acide, ajouter $\frac{1}{4}$ c. à thé [$\frac{1}{2}$ c. à thé] de sucre!)

6



Terminer et servir

- À la casserole contenant le **couscous**, ajouter la **moitié** de la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **cari de crevettes**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

3 | Cuire le tilapia

Changez Tilapia

Si vous avez choisi le **tilapia**, le cuire 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il devienne opaque et soit entièrement cuit**. Suivre 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..