



Repas futé : Crevettes grillées au citron et à l'ail

avec sauce au citron et aux herbes

Repas futé

30 minutes

Changer



Tilapia

300 g | 600 g

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://www.hellofresh.ca)



Crevettes
285 g | 570 g



Boullgour
½ tasse | 1 tasse



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Chou rouge,
émincé
56 g | 113 g



Gousses d'ail
2 | 4



Persil
7 g | 14 g



Citron
½ | 1



Avocat
1 | 2



Vinaigre de vin
rouge
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



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



Feta, émietté
¼ tasse | ½ 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



Cuire le boulgour

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{3}{4}$ tasse (1 tasse) d'eau, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre** et la **moitié** du **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour**, mélanger, puis porter de nouveau à ébullition. Couvrir, puis retirer 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



Mariner le chou

- Dans une petite casserole, ajouter le **chou**, le **vinaigre**, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**eau** et 1 c. à thé (2 c. à thé) de **sucre**. **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le sucre se dissolve et que le **chou** tombe légèrement.
- Retirer du feu. Transférer le **chou** et la **marinade** dans un grand bol. Réserver au frigo pour refroidir.

3



Préparer

- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Couper l'**avocat** en deux, le dénoyauter, puis le peler. Couper en morceaux de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po). **Saler** et **poivrer**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.

4



Préparer la sauce au citron et aux herbes

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, la **moitié** du **persil**, un quart de l'**ail**, $\frac{1}{2}$ c. à thé (2 c. à thé) de **jus de citron** et 1 c. à thé (2 c. à thé) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.

5



Griller les crevettes

[Changer](#) | [Tilapia](#)

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **crevettes** de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer du **zeste de citron**, du **reste** de l'**ail** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**. Bien mélanger.
- Griller dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **boulgour** à la fourchette. Ajouter le **reste** du **jus de citron** et le **reste** du **persil**, puis mélanger.
- Égoutter le **chou** et réserver $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de la **marinade** dans le même bol. Dans le bol contenant le **chou**, ajouter les **épinards** et 1 c. à thé (2 c. à thé) d'**huile**. Remuer pour enrober.
- Répartir le **boulgour** et le **mélange chou-épinards** dans les bols.
- Garnir de **crevettes**, de **feta** et d'**avocat**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce au citron et aux herbes**.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

5 | Griller les tilapia

[Changer](#) | [Tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout et le disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Dans un petit bol, mélanger le **zeste de citron**, le **reste** de l'**ail**, le **reste** du **sel d'ail** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**. Étendre le **mélange** sur le **tilapia**. Griller dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **tilapia** soit entièrement cuit**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.