



Sandwichs aux crevettes style Buffalo

avec sauce ranch et quartiers de patates douces

Épicée

30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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)

Tilapia	Tofu	Crevettes
300 g 600 g	1 2	570 g 1140 g



- Crevettes
285 g | 570 g
- Pain à sandwich
2 | 4
- Sauce piquante
2 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Patate douce
2 | 4
- Miel
1 | 2
- Mélange printanier
28 g | 56 g
- Tomate
1 | 2
- Vinaigrette ranch
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Oignon vert
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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes

1



Rôtir les quartiers de patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 portions)
- **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 portions, rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux.
- Disposer les moitiés, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller dans le **bas** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

2



Préparer

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, couper la **tomate** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, mélanger les **oignons verts** et la **vinaigrette ranch**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**.

5



Terminer et servir

- Étendre **2 c. à soupe** de **sauce ranch** sur les **pains**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** de **mélange printanier**, de **tomates** et de **crevettes style Buffalo**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce ranch** comme trempette.

3



Cuire les crevettes style Buffalo

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

×2 [Doublé](#) | [Crevettes](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **crevettes**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Ajouter la **moitié** de la **sauce piquante** (toute la qté pour 4 portions) et le **miel**.
- Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

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.

2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout pour absorber le plus d'humidité possible.

2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Piquer le **tofu** sur toute sa surface, puis le couper en lanières de 1,25 cm (½ po). **Salier** et **poivrer**.

3 | Cuire les crevettes style Buffalo

×2 [Doublé](#) | [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.

3 | Cuire le tilapia style Buffalo

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **tilapia**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

3 | Cuire le tofu style Buffalo

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

** Cuire les crevettes et le poisson 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.