



Repas futé : Cari de crevettes

avec couscous au beurre

Repas futé

Épicée

20 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](https://www.hellofresh.ca)



 Changer	 Changer
	
Tilapia	Tofu
300 g 600 g	1 2
	
Crevettes	Poudre d'ail
285 g 570 g	1 c. à thé 2 c. à thé
	
Mélange d'épices dal	Pâte de cari
1 c. à soupe 2 c. à soupe	2 c. à soupe 4 c. à soupe
	
Tomate	Couscous
2 4	½ tasse 1 tasse
	
Courgette	Coriandre
1 2	7 g 7 g
	
Fromage à la crème	
1 2	

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 casserole moyenne, ajouter $\frac{2}{3}$ tasse (1 $\frac{1}{3}$ tasse) d'eau, la moitié de la poudre d'ail, 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. Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **couscous** et mélanger. Retirer la casserole du feu, puis couvrir et réserver pendant 5 min pour réhydrater le **couscous**.

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**. Continuer à cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

2



Préparer

[Changer](#) | [Tofu](#)

- 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 les **tomates** 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**.

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**. Poursuivre la cuisson 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.)

3



Cuire les crevettes

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

[Changer](#) | [Tofu](#)

- 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.

6



Terminer et servir

- Dans 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**.

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 le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **crevettes**.

3 | Cuire le tilapia

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

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout, en pressant bien pour absorber toute l'humidité. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tilapia**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **tilapia** soit entièrement cuit**.

3 | Cuire le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré et croustillant. 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.