



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

Repas futé 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

×2 Doubler



Tilapia

Crevettes

300 g | 600 g

570 g | 1140 g



Crevettes

Boulgour

285 g | 570 g

½ tasse | 1 tasse



Boillon de légumes en poudre

Jeunes épinards

1 c. à soupe |

56 g | 113 g

2 c. à soupe



Oignon vert

Petites tomates

1 | 2

113 g | 227 g



Citron

Mayonnaise

1 | 2

2 c. à soupe |

4 c. à soupe



Crème sure

Sauce au chipotle

1 | 2

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.

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

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](#)

✖2 [Doubl](#) | [Crevettes](#)

- 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 soupçon** de **sauce Baja**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

### Pour 6 portions

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.

## 4 | Cuire le tilapia

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout, en pressant bien pour absorber autant d'humidité que possible. **Saler**, **poivrer** et ajouter le **reste** du **mélange d'épices sud-ouest**. Mélanger pour bien enrober. Lorsque la poêle est chaude, 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\*\*. Retirer la poêle du feu. Étendre le reste de la **sauce chipotle** sur le **tilapia**.

## 4 | Cuire les crevettes

✖2 [Doubl](#) | [Crevettes](#)

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