

# Bols de crevettes et de boulgour

avec aïoli aux herbes et légumes rôtis

Faible en calories

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Crevettes



Boulgour



Courgette



Poivron



Bébé épinards



Persil



Coriandre



Vinaigre de vin rouge



Mayonnaise



Purée d'ail



Mélange paprika fumé et ail



Amandes, tranchées

BONJOUR BOULGOUR

*Incontournable de la cuisine moyen-orientale, le boulgour a un léger goût de noix!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une casserole moyenne, ajouter  $\frac{2}{3}$  tasse (1 tasse) d'eau et  $\frac{1}{2}$  c. à thé (1 c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Boulogour	$\frac{1}{2}$ tasse	1 tasse
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Persil	7 g	14 g
Coriandre	7 g	14 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Amandes, tranchées	14 g	28 g
Sucre*	$\frac{1}{4}$ c. à thé	$\frac{1}{2}$ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

## 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 boulogour

- Ajouter le **boulogour** à l'**eau bouillante**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boulogour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer les **grains** à la fourchette, puis réserver la casserole au frigo pour refroidir.

4



### Préparer les sauces

- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **vinaigre**,  **$\frac{1}{4}$  c. à thé** ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE**: C'est votre vinaigrette.)
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** de la **coriandre**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** de la **purée d'ail**, le **reste** du **vinaigre** et  **$\frac{1}{4}$  c. à thé** ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE**: C'est votre aioli.)

2



### Commencer la préparation et rôtir les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm ( $\frac{1}{4}$  po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm ( $\frac{1}{2}$  po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** et les **courgettes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange paprika fumé et ail**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 14 à 16 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et légèrement croquants.

5



### Cuire les crevettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) 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\*\*.
- Ajouter le **reste** de la **purée d'ail** et le **reste** du **mélange paprika fumé et ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.

3



### Terminer la préparation et griller les amandes

- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Hacher finement la coriandre et le **persil**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** des **amandes** (toutes les amandes) à la poêle sèche. Griller de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL**: Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

6



### Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **boulogour**, les **épinards**, le **reste** de la **coriandre** et le **reste** du **persil**. Remuer pour enrober.
- Répartir le **boulogour** et les **légumes** dans les bols.
- Garnir de **crevettes**.
- Couronner d'**un soupçon** d'**aioli**.
- Parsemer d'**amandes**.

Le souper, c'est réglé!