



Bols de crevettes glacées au gingembre et de boulgour

avec clémentines, pois mange-tout et amandes

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Crevettes



Doublées crevettes



Boulgour



Clémentine



Bébés épinards



Pois mange-tout



Sauce au gingembre



Amandes, tranchées



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR CLÉMENTINE

Ce petit fruit sans pépin est plus sucré que la plupart des autres agrumes!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Doubles crevettes	250 g	500 g
Boullgour	¼ tasse	½ tasse
Clémentine	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Pois mange-tout	113 g	227 g
Sauce au gingembre	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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.



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

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Cuire le boullgour

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié du boullgour** (tout le boullgour pour 4 pers.), **⅓ tasse** (⅔ tasse) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer le **boullgour** à la fourchette.
- Incorporer **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**.

4



Cuire les crevettes

- Dans la même poêle, ajouter **½ 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 la **moitié** de la **sauce au gingembre**, puis mélanger jusqu'à ce que les **crevettes** soient enrobées.

Si vous avez choisi les **doubles crevettes**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de crevettes**. Cuire en plusieurs étapes au besoin.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis séparer la **clémentine** en quartiers.
- Parer, puis couper les **pois mange-tout** en deux.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, fouetter le **reste** de la **sauce au gingembre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **vinaigre**.
- Ajouter les **épinards**, les **pois mange-tout**, les **quartiers de clémentine** et le **boullgour**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

3



Griller les amandes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 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

- Répartir la **salade** dans les bols.
- Garnir de **crevettes**.
- Parsemer d'**amandes grillées**.

Le souper, c'est réglé!