

Bols de crevettes style gambas pil pil avec salade de roquette et de feta

Spécial cétó

Rapido

25 minutes



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



Crevettes



Courgette



Poivron vert



Gousses d'ail



Vinaigre balsamique



Tomates cerises anciennes



Mélange paprika fumé et ail



Feta, en bloc



Poivron



Citron



Piment chili rouge



Mélange roquette et épinards



Persil

BONJOUR GAMBAS PIL PIL

Les crevettes à l'ail et au piment chili, connues en Espagne sous le nom de gambas pil pil, sont un plat classique servi dans des bars à tapas.

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :

- Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
- Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
- Épicé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)
- Très épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Courgette	100 g	200 g
Poivron vert	200 g	400 g
Gousses d'ail	2	4
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates cerises anciennes	113 g	227 g
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, en bloc	100 g	200 g
Poivron	160 g	320 g
Citron	1	2
Piment chili rouge	1	2
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Persil	7 g	14 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les crevettes jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les légumes

- Couper la moitié de la **courgette** (la courgette entière pour 4 pers.) en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en cubes de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons**, les **courgettes** de 1/2 **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, si désiré, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

4



Cuire les crevettes

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**, les **crevettes**, le **mélange paprika fumé et ail**, 1/4 **c. à thé** (1/2 c. à thé) de **zeste de citron** et 1/4 **c. à thé** de **piments chili** (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- 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** du **jus de citron**. Bien mélanger.

2



Préparer

- Couper les **tomates** en deux.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher finement le **piment chili** en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

5



Assaisonner les légumes rôtis

- Dans un grand bol, ajouter les **légumes rôtis**, la **moitié** du **persil** et le **reste** du **jus de citron**.
- Parsemer de **feta** émietté, puis bien mélanger.

3



Assembler la salade

- Dans un bol moyen, fouetter 1/2 **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et de **vinaigre**.
- Ajouter le **mélange roquette et épinards** et les **tomates**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Réserver.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade**, les **légumes rôtis** et les **crevettes** dans les assiettes.
- Arroser les **crevettes** du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!