



# Bouchées de crevettes panées et salade hachée

avec sauce pour fruits de mer maison

Rapido

Épicée

25 minutes



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



Crevettes



Mélange d'épices cajun



Chapelure panko



Mayonnaise



Mélange printanier



Sauce Worcestershire



Sauce au chili doux



Ketchup



Gousses d'ail



Mini concombre



Vinaigre de vin blanc



Croûtons

BONJOUR CREVETTES

Nos crevettes proviennent de fournisseurs écoresponsables; c'est notre façon d'aider à préserver la santé de nos océans!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °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 la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
- Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

## Matériel requis

Plaque à cuisson, papier parchemin, bol moyen, cuillères à mesurer, assiette creuse, tamis, grand bol, petit bol, fouet, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Mélange d'épices cajun	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chili doux	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ketchup	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	3	6
Mini concombre	132 g	264 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Croûtons	28 g	56 g
Sucre*	1 c. à thé	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)

## 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.



### 1 Préparer

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lune de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.



### 2 Enrober les crevettes

- Dans un grand bol, mélanger les **crevettes**, **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **mayonnaise** et la **moitié** du **mélange d'épices cajun**. **Saler** et **poivrer**.
- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et le **reste** du **mélange d'épices cajun**.
- Déposer **4 crevettes** à la fois dans le **mélange de chapelure**, puis les transférer sur une plaque à cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson).
- Répéter en plusieurs étapes jusqu'à ce que toutes les **crevettes** soient enrobées.



### 3 Cuire les crevettes

- Arroser les **crevettes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., ajouter 1 c. à soupe d'huile pour chaque plaque.)
- Cuire au **centre** du four de 14 à 15 min, en retournant avec précaution à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites et dorées\*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire au centre et dans le bas du four)



### 4 Préparer la sauce

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol le **ketchup**, la **sauce au chili doux**, la **sauce Worcestershire** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) Réserver.



### 5 Assembler la salade

- Dans un bol moyen, fouetter le **reste** de la **mayonnaise**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucré** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter les **concombres**, le **mélange printanier** et les **croûtons**. Bien mélanger.



### 6 Terminer et servir

- Répartir les **bouchées de crevettes** et la **salade hachée** dans les assiettes.
- Servir avec la **sauce pour fruits de mer** comme trempette. (**REMARQUE** : Les crevettes seront très chaudes! Laisser refroidir légèrement avant de les déguster!)

Le souper, c'est réglé!