

Brochettes de crevettes grillées

avec orzo, courgettes et poivrons

Barbecue

35 minutes



Crevettes



Orzo



Courgette



Poivron



Citron



Gousses d'ail



Mayonnaise



Base de sauce tomate



Mélange d'épices méditerranéen



Brochettes en bois

BONJOUR ORZO

On dirait du riz, mais ce sont des pâtes!

D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 6 tasses d'eau et 1 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Orzo	170 g	340 g
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Citron	1	2
Gousses d'ail	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Brochettes en bois	6	12
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 l'orzo

- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.
- Égoutter et remettre l'**orzo** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'olive dans cette recette!) Couvrir et réserver.
- Entre-temps, tremper les **brochettes** dans l'**eau** pendant au moins 5 min.



2 Préparer et faire l'ail au citron

- Entre-temps, couper la **courgette** sur la longueur en tranches épaisses de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en quatre.
- Dans une assiette, arroser les **courgettes** et les **poivrons** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **mélange d'épices méditerranéen**, puis **saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** du **zeste de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



3 Mariner les crevettes et monter les brochettes

- Dans un bol moyen, mélanger la **base de sauce tomate**, le **reste** de l'**ail**, le **reste** du **mélange d'épices méditerranéen** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis ajouter les **crevettes** dans le bol contenant la marinade. Remuer pour enrober complètement.
- Égoutter les **brochettes**, puis enfiler les **crevettes** sur celles-ci. **Disposer** les **brochettes** montées dans une assiette.
- Jeter la marinade restante.



4 Griller les légumes

- Disposer les **poivrons** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 3 à 5 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres.
- Ajouter les **courgettes** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres.
- Transférer les **légumes grillés** dans la même assiette pour refroidir légèrement.



5 Griller les brochettes

- Disposer les **brochettes de crevettes** sur l'autre moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 1 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **crevettes** soient opaques**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger le barbecue! Au besoin, griller les crevettes après les légumes.)
- Transférer les **brochettes** dans une assiette propre. Couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.



6 Terminer et servir

- Hacher grossièrement les **courgettes** et les **poivrons**.
- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter les **légumes hachés**, le **jus de citron** et le **reste** du **zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir l'**orzo aux légumes grillés** dans les bols.
- Retirer les **crevettes** des **brochettes**, puis les disposer sur l'**orzo**.
- Arroser d'un **filet d'ail au citron**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.