



# Crevettes grillées au four à l'ail et aux herbes

avec pain rôti au parmesan et salade de kale et de concombre

**FAMILIALE** 20 minutes



Crevettes



Ail



Bébé kale



Fromage parmesan



Mini concombre



Petit pain ciabatta



Persil



Citron

**BONJOUR CREVETTES!**

*De petits crustacés débordant de saveur!*

# Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction griller, puis laver et sécher tous les aliments.

## Sortez

Grand bol, fouet, 2 plaques à cuisson, passoire, essuie-tout, pinceau en silicone, presse-ail, cuillères à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	4 pers
Crevettes	570 g
Ail	12 g
Bébé kale	113 g
Fromage parmesan	¼ tasse
Mini concombre	132 g
Petit pain ciabatta	4
Persil	7 g
Citron	1
Beurre non salé*	3 c. à table
Sucre*	½ c. à thé
Huile*	
Sel et poivre*	

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh

Appelez ou écrivez-nous (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## 1. PRÉPARATION

Presser le **citron**. Couper le **concombre** en rondelles fines. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. À l'aide d'une passoire, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.



## 4. PRÉPARER LA SALADE

Pendant que la **ciabatta** grille, fouetter **la moitié** du **jus de citron**, **½ c. à thé** de **sucre** et **2 c. à table** d'**huile** dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**. Y ajouter le **bébé kale** et le **concombre**, puis mélanger.



## 2. GRILLER LES CREVETTES

Sur une plaque à cuisson, arroser les **crevettes** de **1 c. à table** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses, de 5 à 6 min. \*\*



## 5. PARFUMER LE BEURRE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **3 c. à table** de **beurre** et l'**ail**. Cuire en tournoyant, 1 min. Retirer du feu. Ajouter les **crevettes** et **le reste** du **jus de citron**. Mélanger pour couvrir.



## 3. GRILLER LA CIABATTA

Pendant que les **crevettes** grillent, couper la **ciabatta** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson. Badigeonner les **pains** de **1 c. à table** d'**huile**, puis saupoudrer de **parmesan** et de **la moitié** du **persil**. Rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 2 à 3 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!) Couper les **pains** en triangles.



## 6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **crevettes** et le **beurre à l'ail** dans les bols. Saupoudrer **du reste** de **persil**. Servir avec la **salade de kale** et les **pains rôtis au parmesan**.

## Le souper, c'est réglé!