

Brochettes de crevettes à la cajun

avec beurre à l'ail et au citron et riz coloré

Barbecue

Épicée

35 minutes



Crevettes



Riz basmati



Courgette



Poivron



Jalapeno



Citron



Gousses d'ail



Persil



Concentré de bouillon de légumes



Épices cajun



Brochettes en bois

BONJOUR ÉPICES CAJUN

Un savoureux mélange d'épices inspiré de la Louisiane!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Tremper les brochettes dans l'eau pendant 5 min.
- 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

Cuillères à mesurer, tamis, zesteur, petite poêle antiadhésive, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Jalapeno 🌶️	1	2
Citron	1	2
Gousses d'ail	2	4
Persil	7 g	14 g
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Épices cajun 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Brochettes en bois	6	12
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 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.



Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Ajouter à la casserole chaude ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **moitié** de l'**ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter le **riz**, les **concentrés de bouillon**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Griller les légumes

- Dans un grand bol, ajouter la **courgette**, les **poivrons**, les **jalapenos** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter les **légumes** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 4 à 6 min, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Laisser refroidir légèrement les **légumes** dans une assiette.



Préparer et mélanger le beurre à l'ail et au citron

- Entre-temps, zester le **citron**, puis en presser la moitié. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur.
- Évider, puis couper le **poivron** et le **jalapeno** en deux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen-doux. Ajouter le **reste** de l'**ail** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **beurre**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **zeste de citron**, le **jus de citron** et la **moitié** du **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Griller les crevettes

- Lorsque les **légumes** seront presque cuits, disposer les **crevettes** sur l'autre moitié de 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 **crevettes** soient entièrement cuites**.



Préparer les crevettes

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer** et saupoudrer des **épices cajun**.
- Enfiler avec précaution les **crevettes** sur les **brochettes**.



Terminer et servir

- Couper la **courgette** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **poivrons** et les **piments** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans le même grand bol (celui de l'étape 4), ajouter le **riz**, les **légumes grillés** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz coloré** et les **brochettes de crevettes** dans les assiettes. Parsemer du **reste** du **persil**.
- Servir le **reste** du **beurre à l'ail et au citron** comme trempette.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.