

# Bols de crevettes façon tex-mex avec caviar de cowboy et crème à la lime

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Crevettes



Salade de chou



Haricots noirs



Maïs en conserve



Oignon rouge



Épices à enchilada



Lime



Yogourt grec



Coriandre



Poivron

BONJOUR CAVIAR DE COWBOY!

*Ce plat savoureux à la mode du Sud est fait de haricots noirs, de maïs, d'oignon rouge et de poivron!*

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, zesteur, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Salade de chou	170 g	340 g
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Maïs en conserve	½ conserve	1 conserve
Oignon rouge	56 g	113 g
Épices à enchilada	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lime	1	2
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Coriandre	7 g	14 g
Poivron	160 g	320 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

Peler et couper la **moitié** de l'**oignon** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes) en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester la **lime**, puis en presser la moitié. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Égoutter, puis rincer les **haricots noirs**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Égoutter et rincer le **maïs**.



## Faire la crème à la lime

Pendant que les **crevettes** cuisent, ajouter le **zeste** de **lime** et le **yogourt** dans un petit bol. **Salier** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger.



## Préparer les crevettes

Sécher les **crevettes** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** des **épices à enchilada**, puis **salier** et **poivrer**.



## Faire le caviar de cowboy

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 personnes), les **oignons**, les **haricots noirs**, la **moitié** du **maïs** (tout le maïs pour 4 personnes), les **poivrons**, le **jus de lime** et le **reste** des **épices à enchilada**. **Salier** et **poivrer**. Faire cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et croustillants, de 5 à 6 minutes. Incorporer la **salade de chou** et retirer la poêle du feu.



## Faire cuire les crevettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 personnes) et les **crevettes**. Faire cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses, de 2 à 3 minutes\*\*. Réserver dans une assiette, puis couvrir pour tenir au chaud.



## Terminer et servir

Répartir le **caviar de cowboy** et les **crevettes** dans les assiettes. Garnir de **crème à la lime** et de **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## Le repas est prêt!