

Cari de crevettes

avec couscous au beurre

Faible en calories

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Crevettes



Poudre d'ail



Mélange d'épices dal



Pâte de cari



Tomate Roma



Couscous



Courgette



Oignon vert



Fromage à la crème

BONJOUR FROMAGE À LA CRÈME

Un fromage crémeux et polyvalent : l'ingrédient parfait pour des recettes sucrées ou salées!

D'abord

Avant de commencer, 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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mélange d'épices dal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de cari	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tomate Roma	160 g	320 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Courgette	200 g	400 g
Oignon vert	1	1
Fromage à la crème	43 g	86 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{2}{3}$ tasse (1 $\frac{1}{3}$ tasse) d'eau, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, la **moitié** de la **poudre d'ail** et **$\frac{1}{4}$ c. à thé** ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.

4



Commencer le cari

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **tomates**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à se défaire.
- Ajouter les **courgettes**. **Saler et poivrer**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter le **mélange d'épices dal**, la **pâte de cari** et le **reste** de la **poudre d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.

2



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.

5



Terminer le cari

- Ajouter le fromage à la **crème** et $\frac{2}{3}$ tasse (1 tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter les **crevettes**. Remuer souvent, de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **crevettes** soient bien chaudes et que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler et poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Si la sauce est trop acidulée, ajouter $\frac{1}{4}$ c. à thé de sucre.)

3



Cuire les crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Retirer la poêle du feu. Transférer les **crevettes** dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter la **moitié** des **oignons verts**. **Saler et poivrer**, au goût, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **cari de crevettes**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!