

Cari de crevettes

avec couscous au beurre

Faible en calories

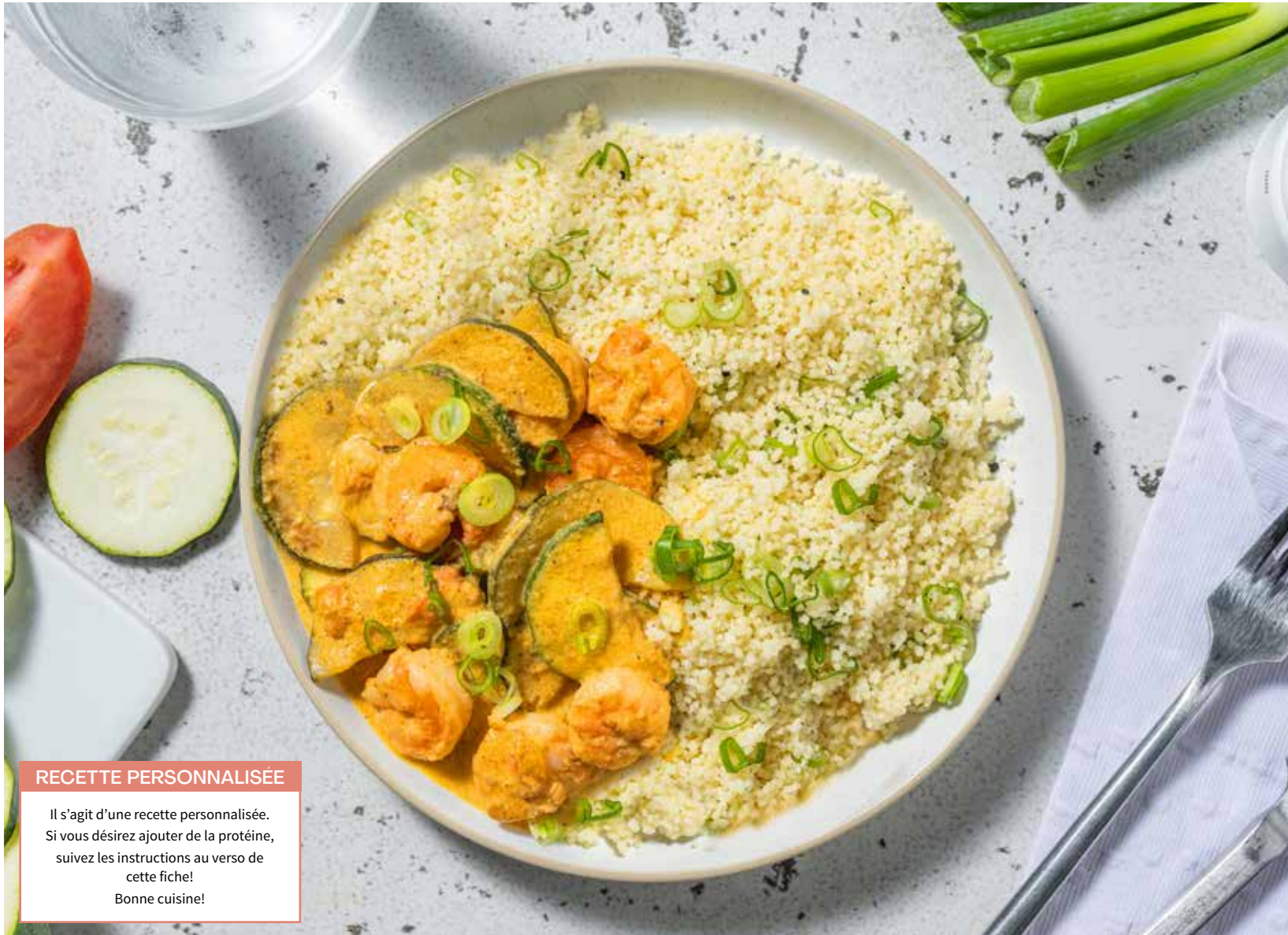
Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Crevettes



Saumon



Poudre d'ail



Mélange d'épices dal



Pâte de cari



Tomate Roma



Couscous



Courgette



Coriandre



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
Saumon	250 g	500 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	190 g	380 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Courgette	200 g	400 g
Coriandre	7 g	7 g
Fromage à la crème	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les crevettes et le saumon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** de la **poudre d'ail**, **⅓ tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ c. à thé** (½ 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.

Si vous avez choisi le **saumon**, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**. Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit**.

4



Commencer le cari

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tournoyer 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 (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ 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 **⅓ tasse** (1 tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter les **crevettes**. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, 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 acide, ajouter ¼ c. à thé de sucre.)

3



Cuire les crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ 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** de la **coriandre**. **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** de la **coriandre**.

Répartir le **saumon** sur le **cari de crevettes**.

Le souper, c'est réglé!