

Cari de crevettes avec couscous au beurre

Faible en glucides

Faible en calories

20 min

+ Ajouter



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



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
2 | 4



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Courgette
1 | 2



Coriandre
7 g | 7 g



Fromage à la crème
1 | 2

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.

1



Cuire le couscous

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** de la **poudre d'ail**, $\frac{2}{3}$ tasse (1 $\frac{1}{3}$ tasse) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **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.

2



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **tomate** 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**.

3



Cuire les crevettes

+ Ajouter | Saumon

- 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 du feu. Transférer les **crevettes** dans une assiette.

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.

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**. 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 $\frac{1}{4}$ c. à thé [$\frac{1}{2}$ c. à thé] de sucre.)

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Saumon

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

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire les crevettes

+ Ajouter | Saumon

Si vous avez ajouté du **saumon**, le sécher avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Saumon

Garnir les bols de **saumon**, au moment de servir.

** 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.



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