

Crevettes à l'ail

avec pommes de terre rôties et pesto de persil-noix de Grenoble

30 minutes



Crevettes



Pommes de terre à
chair jaune



Échalote



Tomates Roma



Purée d'ail



Bébés épinards



Parmesan, râpé
grossièrement



Vinaigre de vin blanc



Persil



Noix de Grenoble,
hachées

BONJOUR CREVETTES

Nos crevettes proviennent de fournisseurs écoresponsables; c'est notre façon d'aider à préserver la santé de nos océans!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Échalote	50 g	100 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 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).

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

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien remuer. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Faire cuire les crevettes

À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **échalotes**. Faire cuire de 4 à 6 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajouter les **tomates**, les **crevettes** et la **purée d'ail**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent et que les **crevettes** deviennent roses**. **Saler et poivrer**. Réserver.



Faire griller les noix de Grenoble

Pendant que les **potatoes** rôtissent, hacher grossièrement les **noix de Grenoble**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (**REMARQUE** : Surveiller les noix pour ne pas les brûler!) Réserver les **noix de Grenoble** dans une assiette.



Assembler la salade

Lorsque les **potatoes** sont cuites, les transférer dans le grand bol contenant le **pesto**. Ajouter les **épinards** et remuer délicatement.



Préparer le pesto

Peler, puis émincer l'**échalote**. Hacher grossièrement le **persil**. Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, ajouter le **persil**, les **noix de Grenoble grillées**, le **parmesan**, le **vinaigre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **crevettes** et de **légumes**.

Le repas est prêt!