

# Crevettes en croûte panko à l'assaisonnement Old Bay et courgettes rôties et patates douces

avec quartiers de patates douces et trempette au citron et à la ciboulette

35 minutes



Crevettes



Patate douce



Assaisonnement  
Old Bay



Chapelure panko



Citron



Ciboulette



Mayonnaise



Courgette



Oignon jaune

BONJOUR ASSAISONNEMENT OLD BAY

*Cette heureuse combinaison d'épices et d'assaisonnement donne du mordant à vos repas de fruits de mer!*

## D'abord

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

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, sac à glissière, petit bol

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Patate douce	340 g	680 g
Assaisonnement Old Bay	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Citron	1	1
Ciboulette	7 g	7 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Oignon jaune	56 g	113 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Faire rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson.



## Préparer et faire cuire les légumes

- Entre-temps, peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **courgettes**, les **oignons** et le **reste** de l'**assaisonnement Old Bay**. Faire cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion. **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Réserver.



## Préparer les crevettes

- Entre-temps, égoutter et rincer les **crevettes** à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Poivrer**.
- Ajouter les **crevettes** et **2 c. à soupe de mayonnaise** (doubler pour 4 pers.) dans un bol moyen. Remuer pour enrober les **crevettes**. Réserver.
- Mélanger la **chapelure** et la **moitié** de l'**assaisonnement old bay** dans un sac à glissière.
- Ajouter les **crevettes** dans le sac contenant la **chapelure**. Sceller le sac et secouer pour enrober les **crevettes**.



## Faire la trempette au citron et à la ciboulette

- Presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper **tout** le **citron restant** en quartiers.
- Hacher finement la **ciboulette**.
- Dans un petit bol, ajouter **½ c. à soupe de jus de citron** (doubler pour 4 pers.), le **reste** de la **mayonnaise** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire cuire les crevettes

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium et huiler légèrement.
- Disposer les **crevettes** en une seule couche sur la plaque.
- Faire cuire dans le **haut** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites\*\*.



## Terminer et servir

- Répartir les **quartiers de pommes de terre**, les **légumes** et les **crevettes** dans les assiettes. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.
- Servir la **trempette au citron et à la ciboulette** en accompagnement.

## Le souper, c'est réglé!