

Crevettes à la marocaine

avec vinaigrette au yogourt et à la coriandre, et couscous

Faible en glucides

Faible en calories

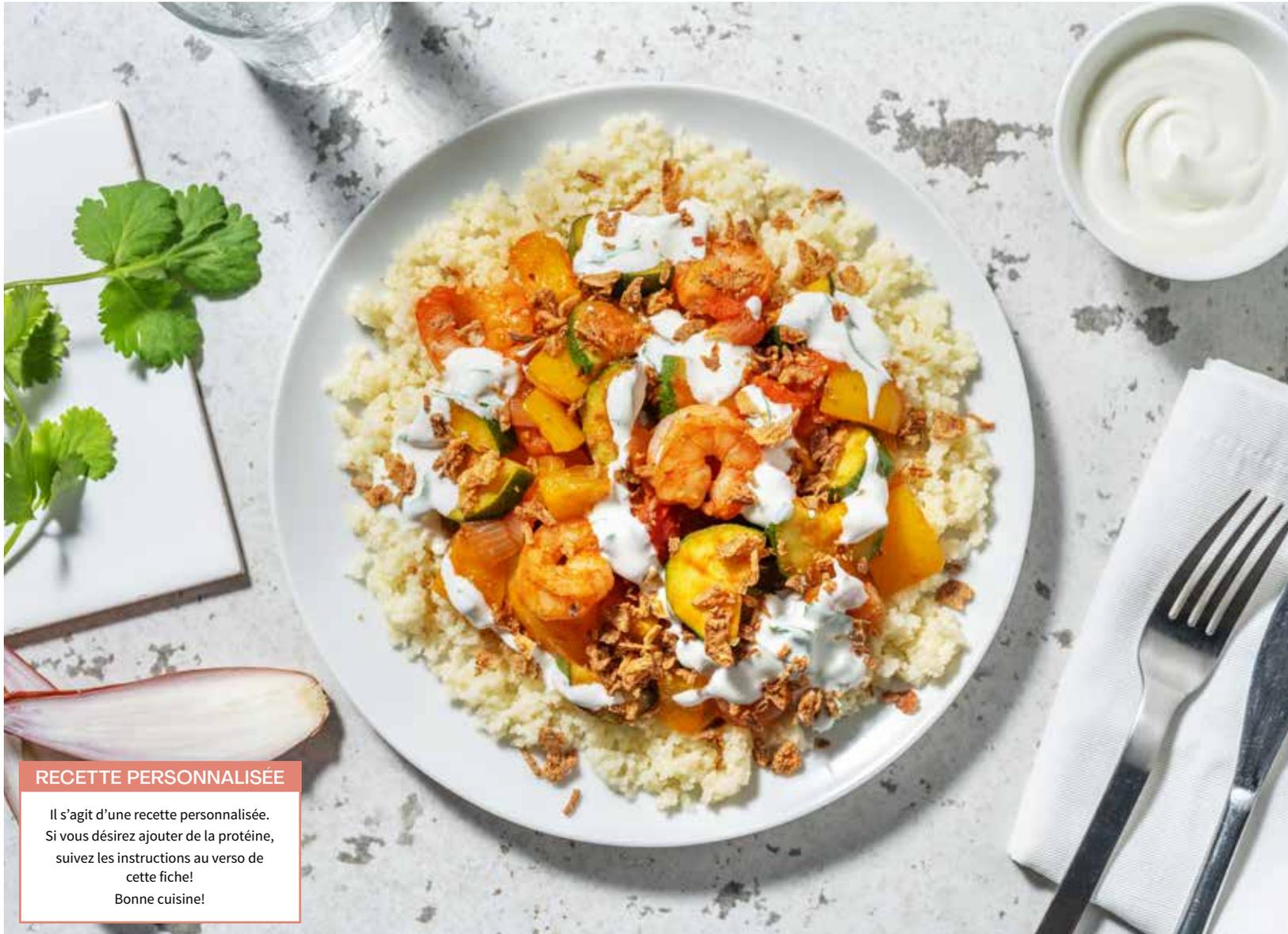
Épicée

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



Filets de saumon, avec la peau



Couscous



Courgette



Tomate



Poivron



Échalote



Coriandre



Gousses d'ail



Yogourt grec



Échalotes frites



Mélange d'épices façon harissa



Bouillon de légumes en poudre

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES FAÇON HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!

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 |

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :

- Doux : **1 c. à thé** (2 c. à thé)
- Moyen : **2 c. à thé** (4 c. à thé)
- Épicé : **1 c. à soupe** (2 c. à soupe)

Matériel requis

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

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|--------------------------------|--------------|--------------|
| Crevettes | 285 g | 570 g |
| Filets de saumon, avec la peau | 250 g | 500 g |
| Couscous | ¼ tasse | ½ tasse |
| Courgette | 1 | 2 |
| Tomate | 2 | 4 |
| Poivron | 1 | 2 |
| Échalote | 1 | 2 |
| Coriandre | 7 g | 7 g |
| Gousses d'ail | 2 | 4 |
| Yogourt grec | 100 ml | 200 ml |
| Échalotes frites | 14 g | 28 g |
| Mélange d'épices façon harissa | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Bouillon de légumes en poudre | ½ c. à thé | 1 c. à thé |
| Sucre* | ½ c. à thé | 1 c. à thé |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

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



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



1 Préparer

- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



4 Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **échalotes**, l'**ail**, les **poivrons**, les **tomates** et le **mélange d'épices façon harissa**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice). **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter les **courgettes** et **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes. (**REMARQUE** : Si le liquide est absorbé trop rapidement, ajouter un peu plus d'eau, 1 à 2 c. à soupe à la fois.)
- Ajouter les **crevettes**, puis retirer la poêle du feu.



2 Préparer le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** du **bouillon en poudre** (toute la qté pour 4 pers.) et **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter la **moitié** du **couscous** (toute la qté pour 4 pers.). Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette. Couvrir et réserver.

Si vous avez choisi d'ajouter le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 3 à 4 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



5 Préparer la vinaigrette au yogourt et à la coriandre

- Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, la **coriandre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



3 Cuire les crevettes

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- 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**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



6 Terminer et servir

- Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **légumes** et de **crevettes**.
- Napper de **vinaigrette au yogourt et à la coriandre**.
- Parsemer de la **moitié** des **échalotes frites** (toute la qté pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Conserver le reste des échalotes frites pour une prochaine création!)

Garnir les assiettes de **saumon**.

Le souper, c'est réglé!