



# CREVETTES GLACÉES AU BBQ

avec maïs en crème et haricots verts à l'ail

ÉPICÉE

PRONTO



**BONJOUR**

**ASSAISONNEMENT BBQ**

Le parfait mélange d'épices sucré, fumé et épicé!

**TEMPS: 30 MIN**



Crevettes



Assaisonnement  
BBQ



Sauce BBQ



Maïs en grains



Crème sure



Haricots verts



Ail



Échalote



Persil



Semoule de maïs

## SORTEZ

- Bol moyen
- Presse-ail
- Plaque à cuisson
- Casserole moyenne
- Tasses à mesurer
- Papier d'aluminium
- Cuillères à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Passoire
- Sel et poivre
- Essuie-tout
- Huile d'olive ou de canola
- Presse-purée
- Lait **2** (¼ tasse | ½ tasse)
- Beurre non salé **2** (2 c. à table | 4 c. à table)

## INGRÉDIENTS

- |                                 |              |               |
|---------------------------------|--------------|---------------|
|                                 | 2 pers       | 4 pers        |
| • Crevettes <b>10</b>           | 285 g        | 570 g         |
| • Assaisonnement BBQ <b>6</b> 🍷 | 1 c. à table | 2 c. à table  |
| • Sauce BBQ <b>6,9</b>          | 2 c. à table | 4 c. à table  |
| • Maïs en grains                | 227 g        | 454 g         |
| • Crème sure <b>2</b>           | 6 c. à table | 12 c. à table |
| • Haricots verts                | 170 g        | 340 g         |
| • Ail                           | 6 g          | 12 g          |
| • Échalote                      | 50 g         | 100 g         |
| • Persil                        | 7 g          | 14 g          |
| • Semoule de maïs <b>1</b>      | ¼ tasse      | ½ tasse       |

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- |                 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| 0 Fish/Poisson  | 6 Mustard/Moutarde        |
| 1 Wheat/Blé     | 7 Peanut/Cacahuète        |
| 2 Milk/Lait     | 8 Sesame/Sésame           |
| 3 Egg/Oeuf      | 9 Sulphites/Sulfites      |
| 4 Soy/Soja      | 10 Crustacean/Crustacé    |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a min. internal temp. of 74°C/165°F.



## BON DÉPART



Préchauffer le four à la fonction **griller** (pour griller les crevettes). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



**1 PRÉPARATION**  
**Laver et sécher tous les aliments.\***  
Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis émincer les **échalotes**. Hacher grossièrement le **persil**. Parer les **haricots verts**, puis les couper en tronçons de 2,5 cm (1 po). Égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, arroser les **crevettes** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**.



**4 CUIRE LES HARICOTS**  
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **haricots verts** et les **échalotes**. Cuire en remuant jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants, de 5 à 6 min. Ajouter le **reste** de l'**ail**. Cuire en remuant souvent, 1 min. **Saler** et **poivrer**.



**2 COMMENCER LE MAÏS**  
Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) et faire fondre en tournoyant. Ajouter le **maïs** et **¼ tasse** de **lait** (doubler pour 4 pers). Porter à légère ébullition. Mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le maïs ramollisse, de 2 à 3 min. À l'aide d'un presse-purée, écraser légèrement le **maïs**.



**5 GRILLER LES CREVETTES**  
Entre-temps, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, disposer les **crevettes** en une seule couche. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles deviennent rosées, de 5 à 6 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.\*\*\*) Lorsque les **crevettes** sont cuites, ajouter la **sauce BBQ** à même la plaque à cuisson et mélanger pour couvrir.



**3 FINIR LE MAÏS**  
Dans la même casserole, ajouter la **semoule de maïs**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** de l'**ail**, **½ c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers) et **¾ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). **Poivrer**. Porter à légère ébullition et mijoter jusqu'à ce que le tout épaississe, de 1 à 2 min. Retirer la casserole du feu, puis incorporer la **crème sure**. **Poivrer**. Couvrir et réserver.



**6 FINIR ET SERVIR**  
Répartir les **crevettes BBQ**, l'**ail**, les **haricots** et le **maïs en crème** dans les assiettes. Saupoudrer du **reste** de **persil**.

## BBQ!

C'est la saison du BBQ!  
Faites cuire ces crevettes sur le grill, sur une feuille de papier d'aluminium!