

Crevettes grillées et couscous

avec vinaigrette au guacamole et feta

Rapido

25 minutes



Crevettes



Couscous israélien



Guacamole



Petites tomates



Aneth



Lime



Crème sure



Feta



Sel d'ail



Oignon, haché

BONJOUR ANETH

Cette herbe délicate appartient à la même famille que le persil et le céleri!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, tasses et cuillères à mesurer, râpe/zesteur, tamis, papier d'aluminium, grand bol, fouet, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 g
Aneth	7 g	7 g
Lime	1	1
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Feta	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignon, haché	56 g	113 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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



Préparer

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (les mêmes qtés pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, hacher finement l'**aneth**.
- Zester et presser la **moitié** de la **lime** (lime entière pour 4 pers.).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.



Cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter le **couscous** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Égoutter et rincer le **couscous** à l'**eau froide**, puis le remettre le **couscous** dans la même casserole, hors du feu.



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter la **crème sure**, le **guacamole**, le **jus de lime**, la **moitié** de l'**aneth** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**, puis fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



Mélanger le couscous

- Dans la grande casserole contenant le **couscous**, ajouter la **moitié** du **feta**, la **moitié** de la **vinaigrette au guacamole** et le **reste** du **sel d'ail**, puis remuer pour enrober.



Griller les crevettes et les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **crevettes**, les **oignons** et les **tomates de 1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis parsemer du **zeste de lime**. Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**, **poivrer**, puis remuer pour mélanger.
- Griller au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses et que les **tomates** commencent à éclater**. (**CONSEIL** : Surveiller les légumes pour ne pas les brûler!)



Terminer et servir

- Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir des **crevettes et des légumes grillés**.
- Parsemer du **reste** du **feta** et du **reste** de l'**aneth**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**.

Le souper, c'est réglé!