

Crevettes au citron et à l'ail, maïs et poivrons

avec pommes de terre rôties

Familiale

25 à 35 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 doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Crevettes



Crevettes doubles



Maïs en grains



Pomme de terre à
chair jaune



Poivre au citron



Gousses d'ail



Citron



Oignon rouge



Poivron



Mayonnaise



Sel d'ail

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Poivre, citron et ail : la combinaison parfaite pour une explosion de saveurs à la fois relevées et acidulées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, petit bol, petit bol allant au micro-ondes, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Crevettes doubles	570 g	1140 g
Maïs en grains	113 g	227 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Poivre au citron	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Gousses d'ail	1	2
Citron	1	1
Oignon rouge	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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).

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Saupoudrer de ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 20 à 23 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



Préparer la trempette au citron

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **zeste de citron**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **poivre au citron** et la **mayonnaise**.
- **Saler**, puis bien mélanger.



Préparer

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la moitié (l'oignon entier) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.



Préparer le beurre à l'ail

- Fondre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans une petite poêle à feu doux ou dans un petit bol allant au micro-ondes.
- Ajouter l'**ail** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, puis bien mélanger.



Rôtir les légumes et les crevettes

- Sur une autre plaque à cuisson non recouverte, arroser le **maïs**, les **oignons** et les **poivrons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen les **crevettes** et ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **poivre au citron**. **Saler**, puis bien mélanger.
- Lorsque les **légumes** seront légèrement croquants, retirer la plaque à cuisson du four avec précaution. Sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**, ajouter les **crevettes**.
- Rôtir au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites**.

Si vous avez choisi les **crevettes doubles**, les cuire et les préparer en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de crevettes**.



Terminer et servir

- Sur la plaque à cuisson, arroser le **mélange de crevettes et de légumes** du **beurre à l'ail**. **Saler**, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir les **potatoes** et le **mélange de crevettes et de légumes** dans les assiettes.
- Servir la **trempette au citron** en accompagnement.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!