

Fusillis aux crevettes

avec sauce aux poivrons rôtis

Familiale

35 minutes



Crevettes



Fusillis



Poivron



Tomates broyées



Assaisonnement
italien



Parmesan, râpé
grossièrement



Bébés épinards



Glaçage balsamique



Sel d'ail

BONJOUR POIVRONS COLORÉS

Les poivrons colorés sont des poivrons verts qui ont mûri sur la vigne!

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

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Fusillis	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	28 g	56 g
Glaçage balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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). 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
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, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).



Cuire les poivrons

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.



Cuire les crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Ajouter à la poêle chaude **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Ajouter **la moitié de l'assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les épices dégagent leur arôme.
- Transférer les **crevettes** dans une assiette.



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter les **tomates broyées** et la **moitié** du **glaçage balsamique** (toute la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Cuire les fusillis

- Entre-temps, ajouter les **fusillis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 9 à 11 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **fusillis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **fusillis**, ajouter la **sauce**, les **épinards**, les **crevettes**, le **jus restant** dans l'assiette, **la moitié du fromage** et **la moitié de l'eau de cuisson réservée**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson au besoin, si désiré.)
- **Saler et poivrer**, au goût, puis remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Répartir les **fusillis aux crevettes** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!