

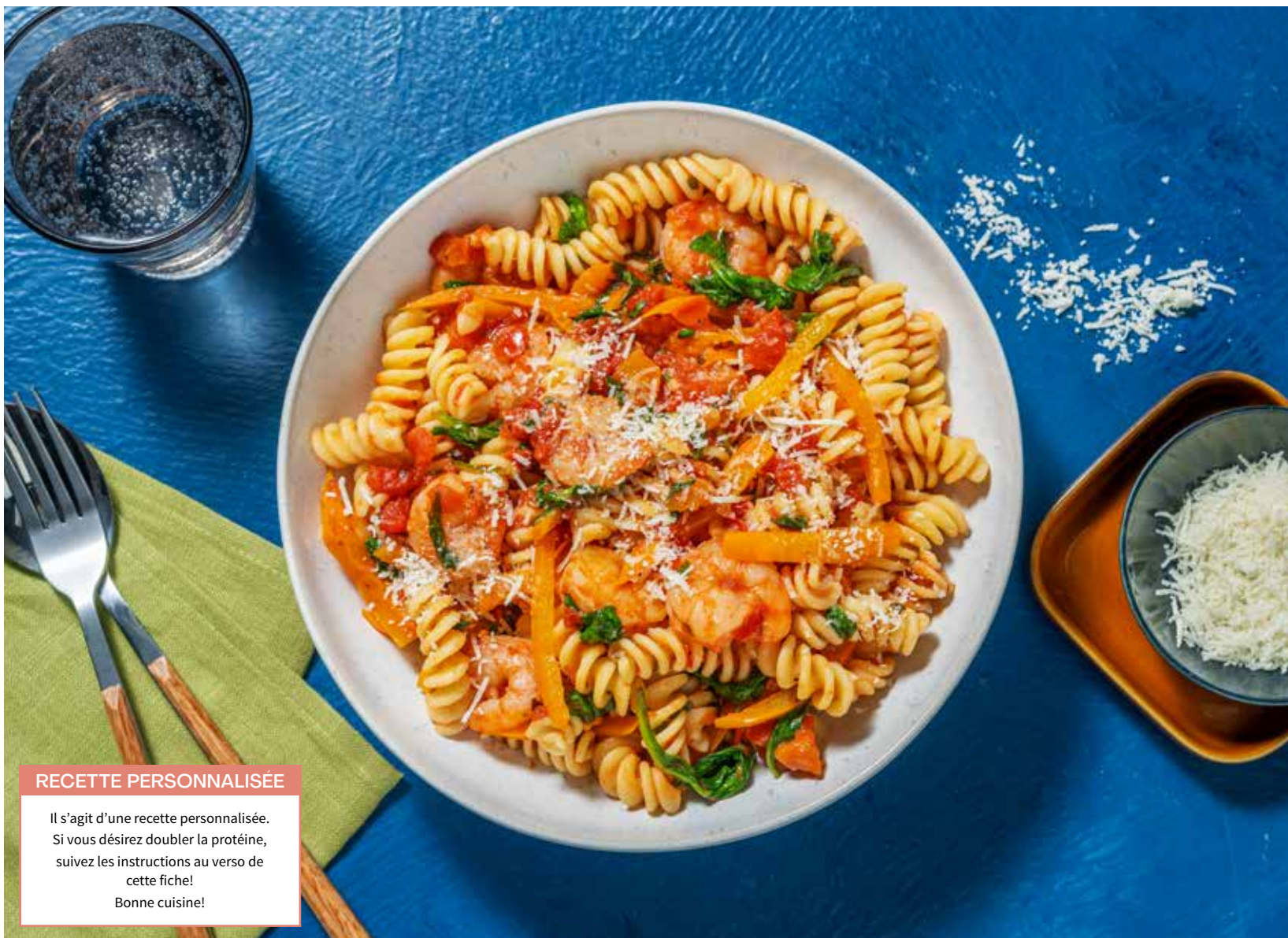
Fusillis aux crevettes avec poivrons

Familiale

30 à 40 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



Doules crevettes



Fusillis



Poivron



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Sel d'ail



Bébés épinards



Glaçage balsamique



Parmesan, râpé grossièrement



Assaisonnement italien

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

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Doubles crevettes	570 g	1140 g
Fusillis	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	1	2
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 thé	1 c. à thé
Assaisonnement italien	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
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.



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

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



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 lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.

2



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 **¾ c. à thé** (1 ½ c. à thé) d'**assaisonnement italien** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Transférer les **crevettes** dans une assiette.

Si vous avez les **doubles crevettes**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de crevettes**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

4



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.

5



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter les **tomates broyées**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **glaçage balsamique**, **¾ c. à thé** (1 ½ c. à thé) d'**assaisonnement italien** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Lorsque le **mélange** arrivera à légère ébullition, réduire à feu moyen. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

3



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.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **fusillis**, ajouter la **sauce**, les **épinards**, le **jus de crevette restant** dans l'assiette, la **moitié** du **parmesan** 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** dans les bols. Garnir de **crevettes**.
- Parsemer du **reste du parmesan**.