

Pâté de crevettes aux herbes

avec pois sucrés

Familiale

45 minutes



Crevettes



Pâte feuilletée



Gousses d'ail



Petits pois



Oignon, haché



Farine tout usage



Crème sure



Aneth



Carotte

BONJOUR PÂTE FEUILLETÉE

Des couches de pâte feuilletée et de beurre couronnent parfaitement un pâté savoureux!

D'abord

- Étant donné la nature de la pâte feuilletée, suivre ces directives: Conserver au congélateur. Décongeler au frigo de 8 à 12 h avant l'utilisation.
- Préchauffer le four à 220 °C (425 °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

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, tamis, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po), essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Pâte feuilletée	340 g	680 g
Gousses d'ail	2	4
Petits pois	56 g	113 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Farine tout usage	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Aneth	7 g	14 g
Carotte	85 g	170 g
Lait*	½ tasse	1 tasse
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 joindre

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

    @HelloFreshCA



Préparer

- Éplucher, puis couper la **moitié** de la **carotte** (la carotte entière pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement l'**aneth**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis sécher avec un essuie-tout. Couper les **crevettes** en deux.



Assembler le pâté

- Transférer la **garniture de crevettes** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.).
- Dérouler la **pâte feuilletée** et jeter le papier ciré.
- Déposer la **pâte** sur la **garniture**.
- Pincer les bords sur le côté du plat de cuisson.



Commencer la garniture

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **carottes**, les **oignons** et les **pois**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.



Cuire le pâté

- Badigeonner le **dessus de la pâte** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- À l'aide d'un couteau, faire 3 petites fentes (6 petites fentes pour 4 pers.) sur le **dessus de la pâte**.
- Cuire au **centre** du four de 22 à 25 min, en tournant le plat à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **pâte** soit dorée et feuilletée.



Terminer la garniture

- Réduire à feu moyen-doux, puis ajouter les **crevettes** à la poêle contenant les **légumes**. Cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Parsemer de **farine**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que la **farine** soit grillée.
- Ajouter la **crème sure**, l'**ail**, la **moitié** de l'**aneth** et **½ tasse** (1 tasse) de **lait**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Saler** et **poivrer**, au goût.



Terminer et servir

- Laisser refroidir le **pâté** de 4 à 5 min.
- Répartir le **pâté de crevettes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste de l'aneth**.

Le souper, c'est réglé!