

Plateau de crevettes panées

avec quartiers de pommes de terre assaisonnées et rondelles de courgette gratinées

Familiale

40 minutes



Crevettes



Chapelure panko



Sel assaisonné



Mayonnaise



Pommes de terre
Russet



Sel de poulet



Ketchup



Courgette



Parmesan, râpé
grossièrement

BONJOUR CREVETTES

Ces bouchées savoureuses sont riches en acide gras oméga-3!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, tamis, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ketchup	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer les légumes

Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper les **potatoes** en quartiers de 0,5 cm (¼ po).



2 Faire rôtir les quartiers de pommes de terre

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de **sel de poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



3 Faire rôtir les rondelles de courgette gratinées

Pendant que les **potatoes** rôtissent, sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les rondelles de **courgette** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et saupoudrer de la **moitié** du **sel assaisonné**. Bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 12 à 14 minutes. Parsemer les morceaux de **courgette** de **parmesan** à mi-cuisson.



4 Préparer les crevettes

Pendant que les **rondelles de courgette** rôtissent, mélanger dans une assiette creuse la **chapelure panko** et le **reste** du **sel assaisonné**. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Dans un grand bol, ajouter les **crevettes** et la **moitié** de la **mayonnaise**, puis bien mélanger. Déposer **6 crevettes** à la fois dans le **mélange de chapelure panko**, puis les retourner pour qu'elles soient bien enrobées. Transférer les **crevettes panées** dans une assiette. Répéter ces étapes jusqu'à ce que **toutes** les **crevettes** soient enrobées.



5 Faire cuire les crevettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **3 c. à soupe d'huile**, puis les **crevettes**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, en retournant les **crevettes** à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire les crevettes en 2 étapes en utilisant 3 c. à soupe d'huile chaque fois!)



6 Terminer et servir

Répartir les **crevettes panées**, les **quartiers de pommes de terre assaisonnées** et les **rondelles de courgette gratinées** dans les assiettes. Servir avec du **ketchup** et le **reste** de la **mayonnaise** comme trempette.

Le repas est prêt!