

Poêlée de crevettes façon mexicaine

avec guacamole

Faible en calories

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Crevettes



Guacamole



Coriandre



Courgette



Poivron vert



Tomate Roma



Assaisonnement
mexicain



Oignon rouge



Vinaigre de vin blanc



Sel d'ail

BONJOUR GUACAMOLE

Ce guacamole déjà préparé vous simplifie la vie!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Courgette	200 g	400 g
Poivron vert	200 g	400 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon rouge	113 g	226 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
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



1 Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain** et de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.).



4 Préparer la salsa

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol les **tomates**, le **vinaigre**, la **moitié** de la **coriandre**, le **reste** du **sel d'ail** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.



2 Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons**, les **oignons** et les **courgettes**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement mexicain** et **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- **Poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans un grand bol, puis couvrir pour garder chaud.



5 Terminer et servir

- Répartir les **légumes à l'assaisonnement mexicain** dans les bols, puis garnir de **crevettes**.
- Couronner d'**un soupçon** de **salsa** et de **guacamole**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.



3 Cuire les crevettes

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **crevettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.

Le souper, c'est réglé!