

# Poêlée de crevettes façon mexicaine avec guacamole

Faible en glucides

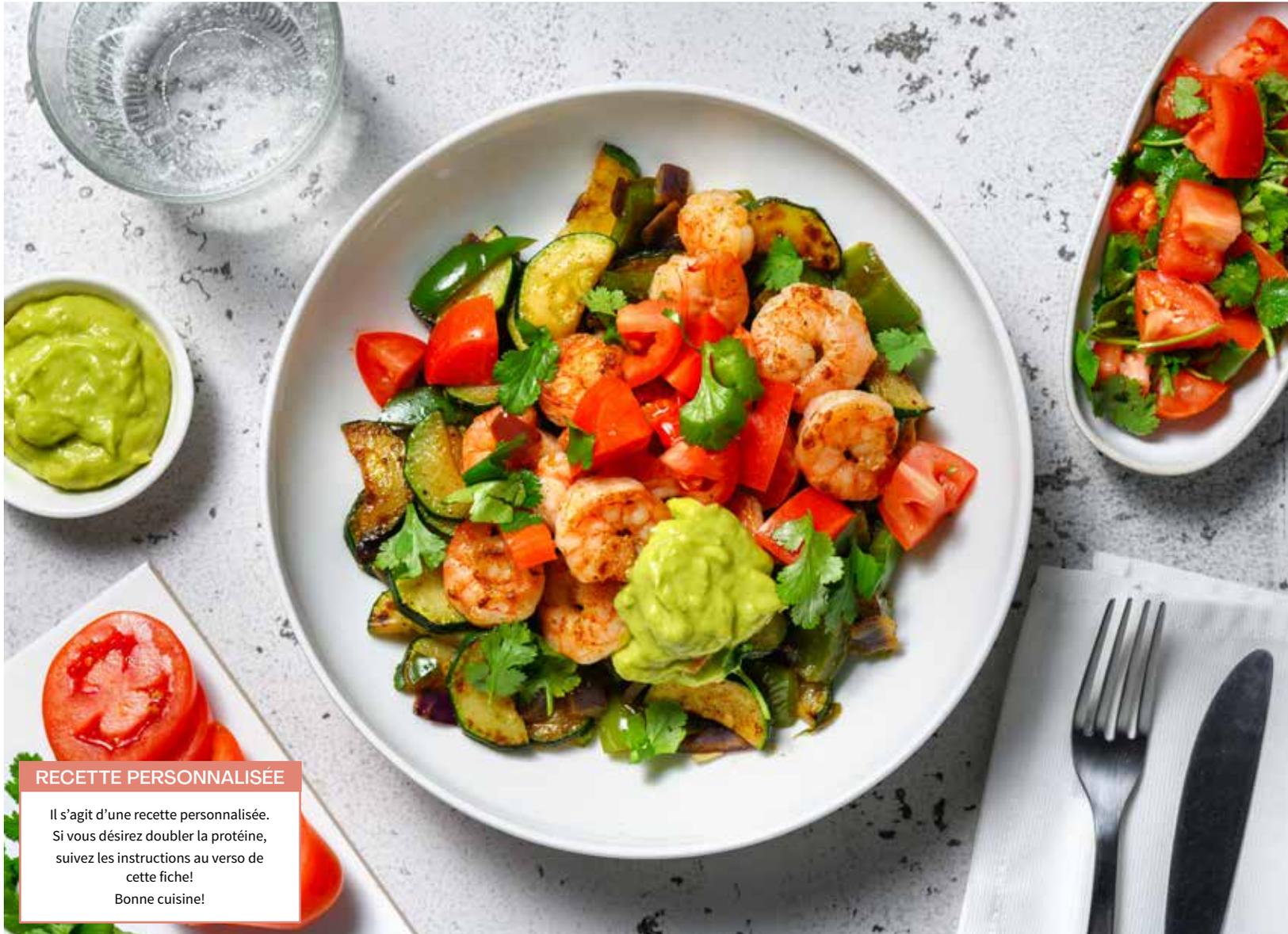
Faible en calories

Rapido

25 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



Doublées 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.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## 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
Doubles crevettes	570 g	1140 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	190 g	380 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*		
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 soya, 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

- 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**, saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain** et de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail**.

Si vous avez choisi 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



### 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 (½ c. à thé) de **sucre**. **Poivrer**, puis bien mélanger.

2



### Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, 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 (1 c. à thé) de **sel d'ail**. 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.

3



### Cuire les crevettes

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.

5



### Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!