



# Ragoût de crevettes géantes et de fenouil avec medley de riz sauvage et salade fraîche

De luxe

Épicée

30 minutes



Grosses crevettes  
285 g | 570 g



Medley de riz  
sauvage  
1 tasse | 2 tasses



Fenouil  
1 | 2



Mélange  
printanier  
56 g | 113 g



Maïs en grains  
56 g | 113 g



Tomates broyées  
à l'ail et aux  
oignons  
1 | 2



Pesto au poivron  
rôti  
¼ tasse | ½ tasse



Clémentine  
1 | 2



Fromage de  
chèvre  
28 g | 56 g



Concentré de  
bouillon de  
poulet  
1 | 2



Vinaigre de vin  
blanc  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Mélange d'épices  
cajun  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe

**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.

1



### Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, mélanger le **concentré de bouillon**, le **medley de riz sauvage**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



### Préparer

- Entre-temps, couper le **fenouil** en deux. Retirer et jeter le cœur et la couche extérieure du **fenouil**, puis couper ce dernier en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester la **clémentine** pour obtenir **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste**, puis l'éplucher et la séparer en quartiers.

3



### Commencer le ragoût

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **fenouil**, la **moitié** du **maïs** (toute la qté pour 4 pers.) et la **moitié** du **mélange d'épices cajun**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter les **tomates broyées**, le **pesto**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**. Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.

4



### Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de clémentine**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

5



### Cuire les crevettes

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Sur une autre planche à découper, retirer et jeter les queues. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **reste** du **mélange d'épices cajun**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 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\*\*.

6



### Terminer la salade et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette** (celui de l'étape 4), ajouter le **mélange printanier** et les **clémentines**, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **ragoût** et de **crevettes**.
- Servir la **salade** en accompagnement.
- Parsemer la **salade** de **fromage de chèvre**.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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