



Crevettes grillées et sauce à l'avocat

avec couscous israélien et feta

VARIÉTÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre de la même famille. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Crevettes



Couscous israélien



Avocat



Coriandre



Tomates cerises



Aneth



Lime



Crème sure



Fromage feta



Ail

BONJOUR CREVETTES!

Nos crevettes proviennent de sources durables afin de préserver la santé de nos océans!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, grand bol, grande casserole, papier d'aluminium, passoire, microplane/zesteur, fouet, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Crevettes	285 g	570 g
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Avocat	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Tomates cerises	113 g	227 g
Aneth	7 g	14 g
Lime	1	1
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Fromage feta	¼ tasse	½ tasse
Ail	6 g	12 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F; la taille affecte les temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'**eau** et **2 c. à thé** de **sel**. (**NOTE** : mêmes quantités pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, hacher finement l'**aneth**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Zester, puis presser la **lime**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler et dénoyer l'**avocat**.



4. CUIRE LE COUSCOUS

Entre-temps, ajouter le **couscous** à la casserole d'**eau bouillante**. Poursuivre la cuisson à découvert, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 6 à 8 min, puis égoutter et rincer à l'**eau froide**. Remettre le **couscous** dans la même casserole.



2. PRÉPARER LA SAUCE

Dans un grand bol, écraser l'**avocat** avec une fourchette jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Ajouter la **crème sure**, le **jus de lime**, l'**aneth**, **la moitié** de la **coriandre** et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Bien mélanger au fouet. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



5. MÉLANGER LE COUSCOUS

Ajouter **la moitié** du **feta** et **la moitié** de la **sauce à l'avocat** à la grande casserole de **couscous**. Bien mélanger.



3. GRILLER LES CREVETTES

Placer les **crevettes**, les **tomates**, le **zeste de lime** et l'**ail** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, puis arroser de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Griller les **crevettes** et les **tomates** au **centre** du four jusqu'à ce que les **crevettes** soient roses et que les **tomates** commencent à éclater, de 5 à 6 minutes.** (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!)



6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir des **crevettes** et des **tomates grillées**. Saupoudrer **du reste** de **feta** et **du reste** de **coriandre**. Couronner **du reste** de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!