

Crevettes à la marocaine

avec vinaigrette au yogourt et à la coriandre, et couscous

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

30 minutes



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



Crevettes



Couscous



Courgette



Tomate Roma



Poivron



Échalote



Coriandre



Gousses d'ail



Yogourt grec



Échalotes frites



Mélange d'épices façon harissa



Bouillon de légumes en poudre

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES FAÇON HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!

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, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Couscous	¼ tasse	½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Poivron	160 g	320 g
Échalote	50 g	100 g
Coriandre	7 g	7 g
Gousses d'ail	2	4
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Échalotes frites	14 g	28 g
Mélange d'épices façon harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouillon de légumes en poudre	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 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'appi. 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.



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

Facebook | Instagram | Twitter | Pinterest | @HelloFreshCA



1 Préparer

- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Peler l'**échalote**, puis la couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lune de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



4 Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **échalotes**, l'**ail**, les **poivrons**, les **tomates** et le **mélange d'épices façon harissa**. **Saler et poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit tendre.
- Ajouter les **courgettes** et ½ tasse (¾ tasse) d'**eau**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter les **crevettes**, puis retirer la poêle du feu.



2 Préparer le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** du **bouillon en poudre** (toute la qté pour 4 pers.) et ½ **tasse** (¾ tasse) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu et ajouter la **moitié** du **couscous** (toute la qté pour 4 pers.). Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette. Couvrir et réserver.



5 Préparer la vinaigrette au yogurt et à la coriandre

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **yogourt**, la **coriandre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



3 Cuire les crevettes

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- 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 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



6 Terminer et servir

- Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **légumes** et de **crevettes**.
- Napper de **vinaigrette au yogurt et à la coriandre**.
- Parsemer de la **moitié** des **échalotes frites** (toute la qté pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Conserver le reste des échalotes frites pour une prochaine création!)

Le souper, c'est réglé!