



SAGANAKI AUX CREVETTES

avec marinara, feta et orzo

CUISINER
EN PREMIER

FAMILIAL



BONJOUR SAGANÁKI

Ce mets tire son nom
du mot grec pour « petit poêlon »,
le plat dans lequel il est cuit

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 422



Crevettes



Orzo



Tomates en dés



Citron



Ail



Olives mélangées



Persil



Fromage feta,
émietté



Oignon, haché

SORTEZ

- Presse-ail
- Zesteur
- Grande poêle antiadhésive
- Sucre (1 c. à thé)
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Casserole moyenne
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Crevettes 10 570 g
- Orzo 1 1 1/2 tasse
- Tomates en dés 2 boîtes
- Citron 1
- Ail 20 g
- Olives mélangées 60 g
- Persil 10 g
- Fromage feta, émietté 2 56 g
- Oignon, haché 113 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

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

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Si vos enfants n'aiment pas les olives, attendez et ajoutez-les à votre propre bol après la cuisson!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Porter une casserole moyenne d'eau salée à ébullition. Émincer ou presser l'ail. Couper les olives en tranches fines. Hacher grossièrement le persil. Zester le citron, puis couper en quartiers.



2 CUIRE L'ORZO
Ajouter l'orzo à l'eau bouillante. Cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 9 à 10 min. (Égoutter lorsque l'orzo est cuit.)



3 CUIRE LES CREVETTES
Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'huile, puis les crevettes. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les crevettes commencent tout juste à devenir roses, de 1 à 2 min. Saler et poivrer. Réserver dans un bol.



4 COMMENCER LA MARINARA
Baisser à feu moyen. Dans la même poêle, ajouter un filet d'huile, puis l'oignon et l'ail. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, de 2 à 3 min. Ajouter les tomates et les olives. Mijoter jusqu'à léger épaississement, de 5 à 7 min.



5 TERMINER LA MARINARA
Ajouter les crevettes, le zeste de citron, 1 c. à thé de sucre et la moitié du persil à la sauce. Mélanger jusqu'à ce que la sauce marinara soit chaude, de 1 à 2 min. (ASTUCE : goûtez et ajoutez plus de sucre, 1/4 c. à thé à la fois, si vous préférez une sauce plus sucrée!)



6 FINIR ET SERVIR
Répartir l'orzo dans les assiettes. Garnir du saganaki aux crevettes. Saupoudrer de feta et du reste de persil. Arrosez du jus d'un quartier de citron, au goût.

OPA!

Servez le saganaki à la façon grecque, directement de la poêle.