

Cari de crevettes

avec écrasé de chou-fleur et de pommes de terre

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Crevettes



Gousses d'ail



Échalote



Mélange d'épices à l'indienne



Pâte de cari douce



Tomate Roma



Chou-fleur, en fleurons



Pomme de terre Russet



Coriandre



Fromage à la crème

BONJOUR CHOU-FLEUR

Le légume parfait pour remplacer les féculents!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Gousses d'ail	1	2
Échalote	50 g	100 g
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tomate Roma	160 g	320 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Pomme de terre Russet	230 g	460 g
Coriandre	7 g	7 g
Fromage à la crème	43 g	86 g
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Faire cuire les pommes de terre et le chou-fleur

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** et le **chou-fleur** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **légumes**. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. Couvrir pour garder chaud.



4 Commencer le cari

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Ajouter les **échalotes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles ramollissent légèrement. Ajouter l'**ail** et les **tomates**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à se défaire. Ajouter le **mélange d'épices à l'indienne** et la **pâte de cari**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



2 Préparer

Pendant que les **potatoes** et le **chou-fleur** cuisent, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.



5 Terminer le cari

Ajouter le **fromage à la crème** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la poêle. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé, en fouettant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Faire mijoter de 2 à 3 minutes, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter les **crevettes** et remuer pour les réchauffer. **Saler** et **poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Si la sauce est trop acide, ajouter ¼ c. à thé de sucre.)



3 Faire cuire les crevettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Retirer la poêle du feu. Transférer les **crevettes** dans une assiette.



6 Terminer et servir

Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la casserole contenant les **légumes**, puis à l'aide d'un presse-purée, les écraser grossièrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé » de pommes de terre et de chou-fleur aura encore quelques grumeaux!) **Saler** et **poivrer**, au goût. Répartir l'**écrasé de pommes de terre et de chou-fleur** dans les assiettes. Garnir de **cari de crevettes**. Parsemer de **coriandre**.

Le repas est prêt!