



BROCHETTES DE CREVETTES GRILLÉES

Servies avec une salade d'orzo au citron et tomates rôties

UN JUILLET
TOUT FEU
TOUT FLAMME

Ce mois-ci, profitez au maximum des longues soirées d'été avec une recette spéciale barbecue au menu, chaque semaine. Faites chauffer le grill et suivez les étapes de la fiche-recette barbecue !



BARBECUE



Orzo



Citron vert ✱



Basilic frais ✱



Gousse d'ail



Tomate ✱



Grosses crevettes marinées ✱



Roquette ✱

Total : 35-40 min.

Sans lactose

Facile

Calorie-focus

Consommer dans les 3 jours

Les crevettes que vous préparerez ce soir sont déjà pelées et marinées à l'ail. Et pour plus de plaisir, vous allez concoter une huile au zeste de citron et au basilic. Le côté frais et acidulé du citron se marie parfaitement avec le goût plus prononcé de l'ail et procure à l'orzo une saveur unique !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle (à griller), poêle, casserole avec couvercle, râpe, plat à four, aluminium et petit bol.

Recette de **brochettes de crevettes grillées** : c'est parti !



ENVIE DE MANGER DEHORS ?
PRENEZ LA FICHE-RECETTE BARBECUE !

1 CUIRE L'ORZO

Préchauffez le four à 220 degrés. Faites bouillir une grande quantité d'eau dans la casserole ★, émiettez le cube de bouillon par-dessus et ajoutez l'**orzo**. Faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez-le et rincez-le à l'eau tiède.



2 COUPER

Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez le jus. Détachez les feuilles de **basilic**. Taillez les feuilles en lanières et ciselez finement les brins. Émincez ou écrasez l'**ail**.



3 PRÉPARER LES TOMATES

Coupez les **tomates** en deux et arrosez-les avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive dans le plat à four. Salez et poivrez. Recouvrez le plat à four d'une feuille d'aluminium et enfournez-le 15 à 20 minutes.



4 PRÉPARER L'HUILE À L'AIL

Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le **zeste de citron vert**, l'**ail**, les **brins de basilic** ciselés et 1 cc de **jus de citron vert** par personne. Salez et poivrez.



5 CUIRE LES CREVETTES

Enfilez les **crevettes** sur les brochettes. Faites chauffer la poêle (à griller) à feu moyen-vif et faites cuire les **brochettes de crevettes** 8 à 10 minutes en retournant régulièrement. Ajoutez un peu d'huile si elles attachent.

★**CONSEIL** : Il est important d'utiliser beaucoup d'eau pour la cuisson et de bien rincer l'orzo après l'avoir égoutté, faute de quoi il prendra la consistance du risotto alors que les grains ne doivent pas coller dans cette recette.



6 SERVIR

Incorporez l'**huile à l'ail** et la **roquette** à l'**orzo** tiède, puis salez et poivrez. Servez la salade d'orzo et disposez les **brochettes de crevettes** et les **tomates** rôties à côté. Versez le jus du plat du four sur les **tomates** et garnissez avec les lanières de **basilic**. Arrosez la salade avec le reste de **jus de citron vert**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Citron vert (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basilic frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	2	4	6	8	10	12
Grosses crevettes marinées (g) 2) *	100	200	300	400	500	600
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2506 / 599	561 / 134
Lipides total (g)	21	5
Dont saturés (g)	3,1	0,7
Glucides (g)	70	16
Dont sucres (g)	9,5	2,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	4,2	0,9

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 2) Crustacés
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



#HelloFresh

SEMAINE 29 | 2019

