CREVETTES À LA SAUCE TOMATE MAISON

SERVIES AVEC UNE PURÉE DE POMMES DE TERRE ET DES HARICOTS VERTS

Pommes de terre à chair farineuse

Haricots verts ❄

Échalote

Mini-tomates Roma ❄

Persil plat frais ❄

Citron jaune

Crevettes ❄

45 min

Facile

À consommer dans les 3 jours

Prenez l'air marin avec ce plat de crevettes inspiré de la bouillabaisse ! Pour accompagner les crevettes, vous allez préparer une sauce tomates maison à partir de mini-tomates Roma, ainsi qu'une onctueuse purée de pommes de terre. Plus vous moulinerez les pommes de terre, plus la purée sera onctueuse.

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Deux casseroles avec couvercle, petite casserole avec couvercle, presse-purée et poêle.
Recette de crevettes à la sauce tomate maison : c'est parti !

1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les grossièrement. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre** et, à couvert, portez à ébullition. Faites cuire 15 à 17 minutes. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

2 CUIRE LES HARICOTS VERTS

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts**. Dans une casserole avec couvercle, versez de l'eau à hauteur des **haricots**. À couvert, portez à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Ajoutez ½ cs de beurre par personne, puis salez et poivrez.

3 PRÉPARER LA SAUCE TOMATE

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et coupez les **mini-tomates Roma** en quatre. Hachez grossièrement le **persil plat** et pressez le jus du **citron**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la petite casserole et faites revenir l'**échalote** 1 minute à feu moyen. Ajoutez les **mini-tomates Roma** ainsi que 50 ml d'eau par personne et émiettez le bouillon cube au-dessus de la casserole. Portez à ébullition, puis baissez le feu sur doux et laissez mijoter 5 à 7 minutes à couvert.

4 PRÉPARER LA PURÉE

Pendant ce temps, tamponnez les **crevettes** avec de l'essuie-tout pour les sécher. Écrasez les **pommes de terre** et le reste de beurre à l'aide du presse-purée pour obtenir une purée très fine. Pour plus d'onctuosité, ajoutez un filet de lait ★. Salez, poivrez et ajoutez ½ cc de **jus de citron** par personne.

5 CUIRE ET MIXER

Chauffez le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites cuire les **crevettes** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez. Réservez hors de la poêle. Ajoutez le sucre à la petite casserole contenant les **tomates**. Hors du feu, réduisez les **tomates** en sauce à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez le jus de cuisson des **crevettes** à la **sauce tomate**, puis salez et poivrez.

6 SERVIR

Servez la **sauce tomate** dans des assiettes creuses et disposez la **purée de pommes de terre** par-dessus. Ajoutez les **crevettes** et parsemez le tout de **persil**. Accompagnez des **haricots verts**.

★CONSEIL : Le but est d'obtenir une purée bien crémeuse. Ajoutez donc plus de lait que d'habitude et continuez à bien écraser jusqu'à obtenir la consistance désirée.

1 À 6 PERSONNES
INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair farineuse (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts (g) ❄	150	300	450	600	750	900
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tomates Roma (g) ❄	75	150	225	300	375	450
Persil plat frais (g) ❄	3	6	9	12	15	18
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crevettes (g) 2) ❄	120	240	360	480	600	720
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Cube de bouillon de poisson (pc)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Lait	Un filet génereux					
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Selon le goût					

❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3351 / 801	458 / 110
Lipides (g)	45	6
Dont saturés (g)	19,2	2,6
Glucides (g)	64	9
Dont sucres (g)	9,9	1,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	3,0	0,4

ALLERGÈNES

2) Crustacés

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

#HelloFresh