CREVETTES À LA GRECQUE ET SOUVLAKI DE LÉGUMES

ACCOMPAGNÉES DE POMMES DE TERRE ET DE FETA

Pommes de terre à chair ferme

Aubergine ❄

Courgette ❄

Poivron jaune ❄

Oignon rouge

Origan séché

Gousse d'ail

Carotte ❄

Tomate prune ❄

Cumin en poudre

Flocons de piment

Feta ❄

Persil plat frais ❄

Crevettes non décortiquées ❄

Citron

35-40 min

Sans gluten

Facile

À consommer dans les **3** jours

Ce plat s'inspire des crevettes saganaki, un plat grec de crevettes à la sauce tomate et à la feta. Le souvlaki aussi est grec. Ce plat, qui signifie « brochettes », se prépare traditionnellement avec de la viande marinée, mais aujourd'hui, vous allez faire des brochettes de légumes.

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Casserole avec couvercle, poêle, sauteuse avec couvercle et plaque recouverte de papier sulfurisé.
Recette de crevettes à la grecque et souvlaki de légumes : c'est parti !

1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les pommes de terre. Salez bien l'eau. Épluchez-les et coupez-les grossièrement. Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

2 PRÉPARER LE SOUVLAKI

Pendant ce temps, coupez l'**aubergine** et la **courgette** en longs quartiers, puis en tranches d'environ ½ cm d'épaisseur. Taillez le **poivron jaune** en morceaux de 2 cm environ. Coupez l'**oignon rouge** en deux, puis taillez-le en quartiers. Détachez les couches de l'**oignon rouge**. Enfilez les morceaux d'**aubergine**, de **courgette**, de **poivron** et d'**oignon rouge** sur les brochettes en les faisant alterner ★.

3 CUIRE LE SOUVLAKI

Disposez les brochettes les unes à côté des autres sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, parsemez-les d'**origan** et de ¼ cc de sel par personne, puis arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive. Poivrez. Enfournez les **souvlakis de légumes** pendant 18 à 20 minutes. Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les **carottes** et les **tomates** en petits morceaux.

4 FAIRE MIJOTER LES LÉGUMES

Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites revenir l'**ail**, le **cumin** et les **flocons de piment** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **carottes** et les **tomates**, puis laissez le tout mijoter tranquillement 10 à 14 minutes.

5 CUIRE LES CREVETTES

Pendant ce temps, émiettez la **feta** et ciselez grossièrement le **persil**. Incorporez la moitié de la **feta** et ⅓ du **persil** aux **tomates** et aux **carottes**. Disposez les **crevettes** sur le **mélange de tomates et de carottes**. Faites-les cuire 4 à 6 minutes en retournant à mi-cuisson. Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les **pommes de terre** 2 à 3 minutes, puis ajoutez un autre ⅓ du **persil** et mélangez bien. Coupez le **citron** en quartiers.

6 SERVIR

Servez les **légumes**, les **pommes de terre** et les **crevettes** dans des plats séparés pour que chacun puisse se servir. Garnissez les **crevettes** avec le reste de **feta** et de **persil**. Accompagnez les **crevettes** et les **pommes de terre** des **quartiers de citron**.

★CONSEIL : Si vous n'avez pas de brochettes, disposez les légumes sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Parsemez-les avec l'origan et la moitié de l'huile d'olive, puis enfournez-les 18 à 20 minutes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Aubergine (pc) ❄	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette (pc) ❄	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron jaune (pc) ❄	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Carotte (g) ❄	100	200	300	400	500	600
Tomate prune (pc) ❄	3	4	5	6	9	10
Cumin en poudre (cc)	2	4	6	8	10	12
Flocons de piment (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) ❄	40	75	100	125	175	200
Persil plat frais (g) 3) ❄	5	10	15	20	25	30
Crevettes non décortiquées (g) 2)❄	130	260	390	520	650	780
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3939 / 942	374 / 89
Lipides (g)	47	4
Dont saturés (g)	16,6	1,6
Glucides (g)	82	8
Dont sucres (g)	24,3	2,3
Fibres (g)	15	1
Protéines (g)	38	4
Sel (g)	2,5	0,2

ALLERGÈNES

2) Crustacés 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).