



THE J.M. SMUCKER Co

Casserole crémeuse de crevettes et d'épinards

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

15 mins 20 mins 6 N/A

Ingredients

- 2 c. à table (30 mL) d'huile végétale ou de canola
- 1 lb (500 g) de crevettes crues, pelées et déveinées
- 1 tasse (250 mL) de champignons, tranchés
- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- sel et poivre au goût
- 3 c. à table (45 mL) de farine tout usage Original **Robin Hood®**
- 1 boîte (354 mL) de lait évaporé **Carnation®** régulier, 2 % ou sans gras

Lait écrémé évaporé sans gras

- 1 tasse (250 mL) de bouillon de poulet
- 6 tasses (1,5 L) de jeunes épinards
- 2 tasses (500 mL) de fromage mozzarella, râpé en filaments

Directions

Step 1:

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle profonde ou un faitout sur feu moyen. Ajouter les crevettes et les faire cuire seulement jusqu'à ce qu'elles commencent à rosir, de 3 à 5 minutes. Retirer de la poêle et réserver.

Step 2:

Ajouter les champignons, l'oignon, l'ail, le sel et le poivre dans la poêle chaude et faire cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Saupoudrer de farine et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

Step 3:

Incorporer le lait évaporé et le bouillon de poulet en remuant. Porter à ébullition sur feu moyen. Baisser le feu et laisser mijoter sans couvrir pendant 2 minutes. Ajouter les crevettes, les épinards et le fromage et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient complètement cuites, que les épinards soient flétris et que le fromage soit fondu. Servir avec du riz.

Images

