



# Salade de crevettes et orzo à la grecque

## avec feta et pesto de poivrons rouges

25 minutes

Changer



Filets de saumon,  
avec la peau  
250 g | 500 g

Protéine personnalisable + Ajouter Changer ou x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Crevettes  
285 g | 570 g



Orzo  
170 g | 340 g



Pain ciabatta  
1 | 2



Tomate  
1 | 2



Oignon jaune,  
haché  
56 g | 113 g



Citron  
1 | 2



Aneth  
7 g | 14 g



Feta, émietté  
¼ tasse | ½ tasse



Pesto de poivrons  
rôtis  
¼ tasse |  
½ tasse



Sauce au yogourt  
3 c. à soupe |  
6 c. à soupe



Tartinade à l'ail  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Cuire l'orzo

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Égoutter et remettre l'**orzo** dans la même casserole, hors du feu.

2



### Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement l'**aneth**.
- Zester, puis presser le **citron**.

3



### Griller les crevettes et les oignons

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **crevettes** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Sur l'autre moitié de la plaque, arroser les **oignons** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Griller au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres et que les **crevettes** deviennent roses\*\*.

4



### Griller les ciabattas

- Couper la **ciabatta** en deux. Étendre la **tartinade à l'ail** sur les côtés coupés des **pains**.
- Disposer les **ciabattas** sur une plaque à cuisson non recouverte, côté coupé vers le haut.
- Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

5



### Terminer et servir

- Couper les **rôties** en triangles.
- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter le **pesto de poivrons rouges rôtis**, les **tomates**, la **moitié** du **feta**, le **reste** de l'**aneth**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron** et ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de citron**, puis mélanger. **Poivrer** et assaisonner de ¼ **c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**.
- Répartir l'**orzo** et les **crevettes** dans les assiettes.
- Couronner l'**orzo** d'un **soupçon** de **sauce au yogourt** et parsemer du **reste** du **feta**.
- Servir les **rôties** en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 3 | Griller le saumon et les oignons

Changez | **Filets de saumon**

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Cuire de 12 à 14 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire les **crevettes**\*\*.

\*\*Cuire les crevettes et le poisson jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.