



Salade de crevettes et de maïs grillé avec croûtons maison

Repas futé

30 minutes

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

Changer



Crevettes
570 g | 1140 g

Changer



Pain ciabatta
1 | 2



Crevettes
285 g | 570 g



Pain ciabatta
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Mélange printanier
113 g | 227 g



Maïs en grains
113 g | 227 g



Sauce ranch
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Poirvre au citron
1 c. à soupe | 2 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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Trancher finement les **concombres**.
- Couper la **ciabatta** en cubes de 1,25 cm (½ po).

2



Griller les croûtons

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **ciabattas** de **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 5 à 6 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **croûtons** soient légèrement dorés. Laisser refroidir dans une assiette.

3



Griller le maïs

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **maïs**. **Saler** et **poivrer**. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé.
- Retirer du feu, puis laisser refroidir le **maïs** dans une assiette.

4



Mariner les concombres

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, la **moitié** du **poivre au citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler**, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre à la vinaigrette, si désiré.)
- Ajouter les **concombres**, puis remuer pour enrober. Réserver.

5



Cuire les crevettes

*2 Doubler | Crevettes

Changeur | Tofu

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner du **reste** du **poivre au citron**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Retirer du feu, puis laisser refroidir légèrement les **crevettes** dans l'assiette contenant le **maïs**.

6



Terminer et servir

Changeur | Tofu

- Dans le grand bol contenant les **concombres marinés**, ajouter le **mélange printanier** et les **croûtons**. Bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **crevettes** et de **maïs grillé**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce ranch**.

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

5 | Cuire les crevettes

*2 Doubler | Crevettes

Si vous avez doublé les **crevettes**, ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'extra d'**huile** à la poêle. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de crevettes****. Cuire en plusieurs étapes, si nécessaire.

5 | Cuire les tofu

Changeur | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **crevettes**. Lorsque la poêle est chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en tournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant et doré sur toute sa surface.

6 | Terminer et servir

Changeur | Tofu

Placer le **tofu** de la même façon que les **crevettes**, selon les instructions de la recette.