



Crevettes et saumon tropicaux avec fruit à noyau et salsa aux piments forts

Spéciale

Épicée

35 minutes



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



Crevettes
285 g | 570 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Pêche
1 | 2



Piment fort
1 | 2



Oignon rouge
1 | 2



Maïs en grains
113 g | 227 g



Coriandre
7 g | 14 g



Lime
1 | 2



Mayonnaise
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Sauce jerk
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 le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer et mélanger la salsa

- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**oignon**.
- Couper la **pêche** en **sections**, en évitant le noyau, puis en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **piment fort** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- À un bol moyen, ajouter la **pêche**, les **piments forts**, la **moitié** de la **coriandre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**oignons**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler, poivrer et sucrer**, au goût.

3



Griller le saumon

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.
- Disposer le **saumon** sur la plaque à cuisson préparée, côté peau vers le bas. Badigeonner le dessus du **saumon** de **sauce jerk**.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

4



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **maïs** et le **reste** des **oignons**. **Saler et poivrer**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient doré foncé et que les **oignons** ramollissent.
- Transférer dans une assiette.

5



Cuire les crevettes

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 4). Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, 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 ajouter le **reste** de la **coriandre** et le **reste** du **jus de lime**.

6



Terminer et servir

- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et la **moitié** du **zeste de lime**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus **liquide**, ajouter un peu d'eau, ½ c. à thé à la fois.)
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **maïs**, les **oignons** et le **reste** du **zeste de lime**. Mélanger.
- Répartir le **riz**, le **saumon** et les **crevettes** dans les assiettes.
- Garnir le **saumon** et les **crevettes** de **salsa**, ou la servir en accompagnement.
- Servir le **mayo à la lime** comme trempette. Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

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