



Salade César aux crevettes rapide

avec vinaigrette crémeuse au poivre au citron

Repas futé 20 minutes

Changer **x2 Doubler**




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

Filets de saumon, avec la peau 250 g | 500 g
Crevettes 570 g | 1140 g



-  Crevettes 285 g | 570 g
-  Bébés épinards 113 g | 227 g
-  Parmesan, râpé grossièrement ¼ tasse | ½ tasse
-  Vinaigrette César 4 c. à soupe | 8 c. à soupe
-  Poivre au citron ½ c. à soupe | 1 c. à soupe
-  Citron 1 | 1
-  Pain ciabatta 1 | 2
-  Tartine à l'ail 2 c. à soupe | 4 c. à soupe
-  Mini concombre 1 | 2

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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Couper le **concombre** en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **poivre au citron**.

2



Cuire les crevettes

🔄 **Changer** | Filets de saumon

×2 **Doubler** | Crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter la **moitié** de la **tartinade à l'ail**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'elle fonde.
- Ajouter les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- Transférer les **crevettes** dans une assiette.

3



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter la **vinaigrette César**, **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **poivre au citron** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**. Bien mélanger en fouettant.
- Ajouter la **moitié** du **parmesan**, les **concombres** et les **épinards**. Bien mélanger.

4



Préparer les croûtons

- Essuyer la poêle avec précaution.
- Chauffer à feu moyen. Ajouter les **croûtons**. Griller de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur tous les côtés.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter le **reste** de la **tartinade à l'ail**.
- Remuer pour en enrober les **croûtons**.

5



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **salade**, ajouter la **moitié** des **croûtons**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade César** dans les assiettes.
- Garnir du **reste** des **croûtons**, puis des **crevettes**.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

2 | Cuire le saumon

🔄 **Changer** | Filets de saumon

Si vous avez choisi le **saumon**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter la moitié de la **tartinade à l'ail**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'elle fonde. Ajouter le **saumon**. Poêler de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit**. Transférer le **saumon** dans une assiette, puis couvrir pour garder au chaud.

2 | Cuire les crevettes

×2 **Doubler** | Crevettes

Si vous avez doublé les **crevettes**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de crevettes**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

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