



# Saumon et crevettes rôtis à la cajun

avec riz savoureux et salsa de poivrons éclatés

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



Poivron  
1 | 2



Tomate  
1 | 2



Oignon vert  
2 | 4



Citron  
1 | 1



Mirepoix  
113 g | 227 g



Mélange d'épices  
cajun  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Concentré de  
bouillon de  
légumes  
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



### Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis la **mirepoix** et  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de **sel**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **mirepoix** soit tendre.
- Ajouter le **riz**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit grillé.
- Ajouter **1  $\frac{1}{4}$  tasse** (2  $\frac{1}{2}$  tasses) d'**eau** et le **concentré de bouillon**, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Laisser mijoter 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

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm ( $\frac{1}{2}$  po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm ( $\frac{1}{2}$  po).
- Zester la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.), puis couper en quartiers.
- Émincer les **oignons verts**.

3



### Préparer la salsa

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Ajouter  $\frac{1}{2}$  c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et éclatés.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer les **poivrons** dans un grand bol.
- Ajouter les **tomates**, la **moitié** des **oignons verts** et  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de **sucre**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Arroser la salsa du jus d'un quartier de citron, si désiré.)

4



### Rôtir le saumon

- Entre-temps, recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler, poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices cajun**.
- Disposer le saumon, côté peau vers le bas, sur la plaque à cuisson préparée. Arroser de  $\frac{1}{2}$  c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit opaque au centre\*\*.

5



### Cuire les crevettes

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **crevettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.
- Retirer du feu, puis assaisonner du **reste** du **mélange d'épices cajun**. Remuer pour enrober.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **zeste de citron**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir le **riz** de **saumon** et de **crevettes**.
- Couronner le tout de **salsa** et parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, 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.