



Bols de saumon au chipotle avec salsa de maïs grillé et de tomates

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou ×2 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

×2 Doubler



○ Changer



Filets de saumon,
avec la peau
500 g | 1000 g

Crevettes
285 g | 570 g



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



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Oignon jaune
1 | 2



Tomate
1 | 2



Maïs en grains
113 g | 113 g



Lime
1 | 2



Coriandre
7 g | 7 g



Sauce au chipotle
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé

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, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ½ c. à thé (1 c. à thé) de sel d'ail.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Lorsque l'eau bouillira, 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

- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **lime**.

3



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **moitié** du **maïs** (toute la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** commence à griller.
- Ajouter les **oignons**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres. **Saler et poivrer**.
- Retirer du feu. Laisser refroidir légèrement les **légumes** dans un bol moyen.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



Préparer et cuire le saumon

*2 Doubler | Filets de saumon

Changeur | Crevettes

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **poivrer** et assaisonner de ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sel d'ail**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé et ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le bas.
- Cuire de 5 à 7 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

5



Préparer la salsa

- Entre-temps, ajouter les **tomates**, la **moitié** de la **coriandre**, la **moitié** du **zeste de lime**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de lime** dans le bol contenant les **légumes**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

Changeur | Crevettes

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter le **reste** du **zeste de lime** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **salsa** et de **saumon**.
- Arroser le **saumon** d'un **filet** de **sauce au chipotle**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

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

4 | Préparer et cuire le saumon

*2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé le **saumon**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **portion régulière de saumon**.

4 | Préparer et cuire les crevettes

Changeur | Crevettes

Si vous avez choisi les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. Assaisonner les **crevettes** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **saumon**. Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.

6 | Terminer et servir

Changeur | Crevettes

Garnir le **riz** de **salsa** et de **crevettes**.

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