



# Crevettes crémeuses au pesto de tomates séchées avec légumes rôtis et riz de chou-fleur

Repas futé

30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

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](https://hellofresh.ca)

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



Crevettes  
285 g | 570 g



Chou-fleur  
285 g | 570 g



Courgette  
1 | 2



Petites tomates  
113 g | 227 g



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Pesto de tomates  
séchées  
¼ tasse | ½ tasse

**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.

🔄 Changer | Filets de saumon

- Trancher finement le **chou-fleur**, puis le hacher finement en morceaux de la taille d'un grain de riz. (**CONSEIL** : Passer au robot culinaire pour obtenir un riz de chou-fleur.)
- Transférer dans un bol moyen.
- Couper la **courgette** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Percer les **tomates** à l'aide d'une fourchette.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Assaisonner de ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

2



## Cuire le riz de chou-fleur

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **chou-fleur** et **3 c. à soupe** d'**eau**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes avec 1 c. à soupe de beurre et 3 c. à soupe d'eau chaque fois.) Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit tendre. Assaisonner de ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Remettre dans le bol moyen et couvrir pour garder chaud.

3



## Cuire les légumes

- Dans la même poêle, ajouter les **courgettes** et les **tomates**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- **Saler** et **poivrer**.

4



## Cuire les crevettes

🔄 Changer | Filets de saumon

- Dans la même poêle, ajouter les **crevettes**, le **pesto** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses et que la **sauce** épaississe légèrement\*\*.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



## Terminer et servir

- Répartir le **riz de chou-fleur** dans les assiettes.
- Garnir du **mélange de crevettes au pesto**.

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

## 1 | Préparer

🔄 Changer | Filets de saumon

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. Assaisonner de ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

## 4 | Cuire le saumon

🔄 Changer | Filets de saumon

Lorsque les **légumes** seront cuits, ajouter à la même poêle ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*. (**CONSEIL** : Retirer avec précaution la peau du saumon, si désiré.) Ajouter à la poêle le **pesto** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.

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