



Salade de crevettes et de maïs grillé avec croûtons maison

Repas futé

25 minutes

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

Changer



Tilapia

300 g | 600 g

x2 Doubler



Crevettes

570 g | 1140 g



Crevettes
285 g | 570 g



Pain ciabatta
1 | 2



Mini concombres
1 | 2



Mélange printanier
113 g | 227 g



Maïs en grains
113 g | 227 g



Vinaigrette ranch
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Poivre au citron
1 c. à soupe |
2 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



Préparer

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

- Trancher finement les **concombres**.
- Couper la **ciabatta** en cubes de 1,25 cm (½ po).

4



Mariner les concombres

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, la **moitié du poivre au citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler**, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre à la vinaigrette, si désiré.)
- Ajouter les **concombres**, puis remuer pour enrober. Réserver.

2



Griller les croûtons

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **ciabattas** de **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 5 à 6 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **croûtons** soient légèrement dorés. Laisser refroidir dans une assiette.

5



Cuire les crevettes

[Changer](#) | [Tilapia](#)

[x2 Doubler](#) | [Crevettes](#)

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner du **reste du poivre au citron**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, 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 laisser refroidir légèrement les **crevettes** dans l'assiette contenant le **maïs**.

3



Griller le maïs

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **maïs**. **Saler** et **poivrer**. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé.
- Retirer du feu, puis laisser refroidir le **maïs** dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant les **concombres marinés**, ajouter le **mélange printanier** et les **croûtons**. Bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **crevettes** et de **maïs grillé**.
- Arroser d'**un filet de vinaigrette ranch**.

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

5 | Cuire le tilapia

[Changer](#) | [Tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout. Assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **tilapia** soit entièrement cuit**.

5 | Cuire les crevettes

[x2 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 poisson 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.