

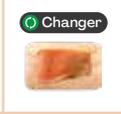


Saumon grillé et crevettes à l'ail

avec purée à la ciboulette et sauce à la tomate et aux poivrons

Spéciale

35 minutes



Filet de saumon géant
500 g | 1000 g

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
285 g | 570 g
- Pomme de terre Russet
2 | 4
- Gousses d'ail
3 | 6
- Ciboulette
7 g | 14 g
- Mélange d'épices méditerranéen
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Citron
1 | 2
- Poivron
1 | 2
- Petites tomates
113 g | 227 g
- Crème
56 ml | 113 ml
- 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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Commencer les pommes de terre

- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.

3



Préparer les crevettes et le saumon

- [Changer](#) | [Filet de saumon géant](#)
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Dans un grand bol, ajouter les **crevettes**, la **moitié** du **zeste de citron**, l'**ail** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices méditerranéen**.

4



Griller les crevettes et le saumon

- Transférer les **crevettes** sur une moitié d'une plaque à cuisson non recouverte.
- Disposer le **saumon** sur l'autre **moitié** de la plaque à cuisson. Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Griller au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **crevettes** et le **saumon** soient entièrement cuits**.

5



Préparer la sauce à la tomate et aux poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et les **tomates**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et que les **tomates éclatent**.
- Avec le dos d'une fourchette, écraser délicatement les **tomates** pour en libérer le jus.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **concentré de bouillon**. Bien mélanger.
- **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Égoutter et remettre les **pommes de terre** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème**, le **reste du zeste de citron** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **pommes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Ajouter la **moitié** de la **ciboulette**, puis **saler** et **poivrer**.
- Répartir la **purée**, les **crevettes** et le **saumon** dans les assiettes.
- Napper le **saumon** de **sauce à la tomate et aux poivrons**.
- Parsemer les **crevettes** du **reste** de la **ciboulette**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

3 | Préparer les crevettes et le saumon

[Changer](#) | [Filet de saumon géant](#)

Si vous avez choisi le **filet de saumon géant**, l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner la **portion régulière de saumon**. Augmenter le temps de cuisson au four à 8 à 12 min**.

**Cuire le saumon et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement.