



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

25 minutes

Doubler

Changer



Filets de saumon,
avec la peau
500 g | 1 000 g

Crevettes
285 g | 570 g

Protéine personnalisable

Ajouter

Changer

ou

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



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.

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis 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, 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

↻ Changer | 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

- 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**.

4 | Préparer et cuire le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

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

4 | Préparer et cuire les crevettes

↻ Changer | 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 grande poêle antiadhésive (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 qu'elles deviennent roses**.

**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. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.