



# Guédilles aux crevettes façon Nouvelle-Angleterre

## avec salade aux pommes

Familiale

25 à 35 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](https://hellofresh.ca)

Changer



Tilapia  
300 g | 600 g

Changer



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



Crevettes  
285 g | 570 g



Pain à sandwich  
2 | 4



Céleri  
3 | 6



Aneth  
7 g | 7 g



Moutarde de Dijon  
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Mayonnaise  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Citron  
1 | 1



Pomme Gala  
1 | 2



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Poivre au citron  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Poudre 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



## Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Sortir du frigo 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- **Guide pour la quantité d'aneth à l'étape 5 :**
  - Doux : 1 c. à thé (2 c. à thé)
  - Moyen : 2 c. à thé (4 c. à thé)
  - Relevé : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)

- Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau**, la **moitié** du **poivre au citron** et **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper le **céleri** en deux sur la longueur, puis en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement l'**aneth**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po). À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**.

4



## Griller les pains

- Trancher les **pains** en deux sur la longueur, en laissant le centre intact.
- Ouvrir les **pains** comme un livre. Étendre le **beurre ramolli** sur les côtés coupés.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

2



## Cuire les crevettes

- 🔄 **Changer** | **Tilapia**
- 🔄 **Changer** | **Filets de saumon**

- Ajouter les **crevettes** à l'**eau bouillante**. Cuire de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.
- À l'aide d'un tamis propre, égoutter les **crevettes**, puis les rincer à l'**eau froide**, jusqu'à ce qu'elles refroidissent. (**CONSEIL** : Plonger les crevettes dans l'eau glacée pour des résultats plus rapides.)
- Sécher les **crevettes** avec un essuie-tout.

3



## Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre** et 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.

5



## Préparer la garniture aux crevettes

- Entre-temps, ajouter dans un autre grand bol les **crevettes**, le **céleri**, la **mayonnaise**, la **moutarde**, le **zeste de citron**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **jus de citron**, la **poudre d'ail**, le **reste du poivre au citron** et **1 c. à thé d'aneth**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'aneth.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

6



## Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **pommes** et le **mélange printanier**, puis remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Napper les **pains** de **garniture aux crevettes** et servir en accompagnement. Parsemer du **reste** de l'**aneth**, si désiré.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

## 2 | Cuire le tilapia

- 🔄 **Changer** | **Tilapia**

Si vous avez choisi le **tilapia**, le couper en morceaux de 4 cm (1 ½ po). Cuire les **morceaux de tilapia** de la même façon que la recette vous indique de cuire les **crevettes**, jusqu'à ce que le **tilapia** soit opaque\*\*.

## 2 | Cuire le saumon

- 🔄 **Changer** | **Filets de saumon**

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout, puis le placer sur une planche à découper, coté peau vers le bas. À l'aide d'un couteau, glisser soigneusement la lame entre la chair et la peau, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, pour enlever la peau. Jeter la peau. Couper le **saumon** en morceaux de 4 cm (1 ½ po). Disposer les **morceaux de saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin et arroser de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober. Rôtir dans le **haut** du four de 5 à 8 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*. Suivre le reste de la recette telle qu'elle est écrite.

\*\* Cuire les crevettes et les poissons jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.