



# Salade de crevettes et de maïs grillé avec croûtons maison

Repas futé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 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



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

×2 Doubler



Crevettes  
570 g | 1140 g



Crevettes  
285 g | 570 g



Pain ciabatta  
1 | 2



Mini concombre  
1 | 2



Mélange  
printanier  
113 g | 227 g



Maïs en grains  
113 g | 227 g



Sauce 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).

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.

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.

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.

5



## Cuire les 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**.

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 **sauce 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 saumon

🔄 **Changer** | **Filets de saumon**

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **crevettes**, en augmentant le temps de cuisson à 3 à 5 min par côté\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

## 5 | Cuire les crevettes

\*2 **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 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.