



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

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://www.hellofresh.ca)

×2 Doubler



⌚ Changer



Filets de saumon,  
avec la peau  
500 g | 1000 g

Crevettes  
285 g | 570 g



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.

Nous rejoindre Appelez-nous (855) 272-7002 | Visitez-nous [HelloFresh.ca](https://www.hellofresh.ca) | Suivez-nous @HelloFreshCA

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 personnes | 4 personnes

1



### Cuire le riz

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 tasse (2 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.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- 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**.

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

### 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. **Saler** et **poivrer**. 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 que les **crevettes** deviennent roses\*\*. Retirer du feu.