



Crevettes à la grecque super rapides

avec sauce au yogourt et petite salade

15 minutes

Changer



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 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](https://www.hellofresh.ca)



Crevettes
285 g | 570 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce au yogourt
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Vinaigre de vin rouge
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Tomate
1 | 2



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Mélange printanier
56 g | 113 g



Poivre au citron
½ c. à soupe | 1 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



Cuire le riz

- Avant de commencer, ajouter 1 tasse (2 tasses) d'eau à une casserole moyenne.
- 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 à l'**eau bouillante** le **riz**, le **bouillon en poudre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- 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.

4



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, le **mélange printanier** et le **feta**.
- Bien mélanger au moment de servir.

2



Cuire les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **poivre au citron** (toute la qté pour 4 pers.) et **saler**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes** et la **purée d'ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.

3



Préparer

- Entre-temps, évider, puis hacher la **tomate**.

5



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir les **crevettes**, le **riz** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser de la **sauce au yogourt** ou la servir en accompagnement.

2 | Cuire le saumon

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout, en appuyant pour absorber le plus d'humidité possible. Assaisonner du **poivre au citron**, puis **saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**. Ajouter la **purée d'ail**, puis remuer pour enrober.

** 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.