

# Crevettes et saumon tropicaux

## avec mangue et salsa aux piments forts

Spéciale

Épicée

35 minutes

Changer



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)

Filet de saumon géant  
500 g | 1000 g



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



Crevettes  
285 g | 570 g



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mangue  
1 | 2



Piment fort  
1 | 2



Oignon rouge  
1 | 2



Maïs en grains  
113 g | 227 g



Coriandre  
7 g | 14 g



Lime  
1 | 2



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



Sauce jerk  
2 c. à soupe | 4 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, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, 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 et mélanger la salsa

- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**oignon**.
- Dénoyer, peler, puis couper la **mangue** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Évider, puis couper le **piment fort** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un bol, ajouter la **mangue**, les **piments forts**, la **moitié** de la **coriandre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**oignons**, **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime** et **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler**, **poivrer** et **sucre**, au goût.

3



### Griller le saumon

Changez | Filet de saumon géant

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium. Huiler légèrement le papier d'aluminium.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon** sur la plaque à cuisson préparée, côté peau vers le bas. Étendre la **sauce jerk** sur le **saumon**.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.

4



### Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **maïs** et le **reste** des **oignons**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent et soient doré foncé.
- Transférer dans une assiette.

5



### Cuire les crevettes

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 4). Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, 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 ajouter le **reste** du **jus de lime**.

6



### Terminer et servir

- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et la **moitié** du **zeste de lime**. (**CONSEIL** : Pour une **sauce** plus **liquide**, ajouter un peu d'eau, 1/2 c. à thé à la fois.)
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **maïs**, les **oignons**, le **reste** de la **coriandre** et le **reste** du **zeste de lime**. Mélanger.
- Répartir le **riz**, le **saumon** et les **crevettes** dans les assiettes.
- Garnir le **saumon** et les **crevettes** de **salsa**, ou la servir en accompagnement.
- Servir la **mayo à la lime** comme trempette. Arroser du **jus** d'un **quartier de lime**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

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.

### 3 | Griller le saumon

Changez | Filet de saumon géant

Si vous avez choisi le **filet de saumon géant**, l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner la **portion régulière de saumon**. Augmenter le temps de cuisson au four à 16 à 20 min.

\*\*Cuire le saumon et les crevettes jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent respectivement au moins 70 °C (158 °F) et au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.