



Crevettes et grits de maïs super rapides à la mode du Sud

avec cheddar

Épicée

15 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)

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



Crevettes
285 g | 570 g



Semoule de maïs
½ tasse | 1 tasse



Poivron
1 | 2



Mirepoix
113 g | 227 g



Échalotes frites
28 g | 56 g



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Mélange pour sauce
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange d'épices cajun
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bouillon de légumes en poudre
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 le grits

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 3 tasses (6 tasses) d'eau et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel.
 - Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
 - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Quand l'eau bouillira, réduire à feu moyen, puis ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et le **bouillon en poudre**.
- Incorporer graduellement la **semoule de maïs** en fouettant. Cuire de 1 à 2 min, en fouettant constamment, jusqu'à ce que la **semoule de maïs** épaississe légèrement. Réduire à feu moyen-doux. Poursuivre la cuisson de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **grains de semoule** soient tendres.

4



Préparer la sauce et servir

Changer | Filets de saumon

- Saupoudrer du **mélange pour sauce** et du **reste du mélange d'épices cajun**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que le tout soit bien enrobé.
- Ajouter ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau**. Laisser mijoter de 1 à 2 min, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- Lorsque les **grains de semoule** seront tendres, ajouter le **cheddar** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. **Saler**, au goût.
- Répartir le **grits de maïs** dans les assiettes. Garnir du **mélange de crevettes** et de **légumes**.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2



Préparer

Changer | Filets de saumon

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices cajun**.

3



Cuire les crevettes et les légumes

Changer | Filets de saumon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **mirepoix**. Cuire pendant 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.
- Ajouter les **crevettes** et les **poivrons**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses et que les **poivrons** soient légèrement croquants**.

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.

2 | Préparer

Changer | Filets de saumon

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. Assaisonner le **saumon** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **crevettes**.

3 | Cuire le saumon et les légumes

Changer | Filets de saumon

Lorsque la poêle est chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et la **mirepoix**. Cuire pendant 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir. Ajouter le **saumon** et les **poivrons**. Cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré. Retourner le **saumon** et poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Lorsque le **saumon** est cuit, le briser en gros flocons, en enlevant et en jetant la peau.

4 | Préparer la sauce et servir

Changer | Filets de saumon

Disposer le **mélange de saumon et de légumes** dans les assiettes.