



Crevettes crémeuses au pesto de tomates séchées avec poivrons et couscous perlé

Familiale

25 à 35 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)

↻ Changer



×2 Doubler



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

Crevettes
570 g | 1140 g



Crevettes
285 g | 570 g



Gousses d'ail
2 | 4



Pesto de tomates séchées
¼ tasse | ½ tasse



Crème
56 ml | 113 ml



Couscous perlé
¾ tasse | 1 ½ tasse



Poivron
1 | 2



Fromage à la crème
1 | 2



Oignon jaune
1 | 1



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses** d'eau et **1 c. à thé** de sel (les mêmes qtés pour 4 portions). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.

4



Préparer la sauce

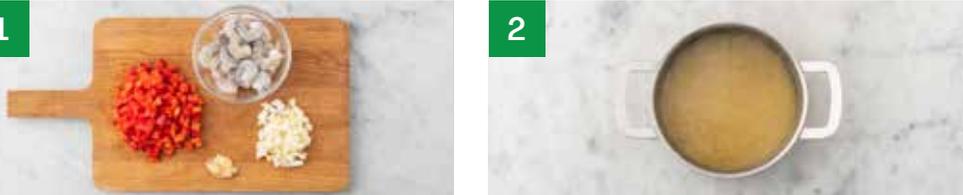
[Changer](#) | [Filets de saumon](#)

[*2 Doubler](#) | [Crevettes](#)

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **pesto**, le **fromage à la crème** et l'**eau de cuisson réservée**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que la **sauce** épaississe légèrement.
- Réduire à feu moyen.
- Ajouter les **crevettes** et la **crème**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Retirer du feu.

** Cuire les crevettes et le saumon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2



Cuire le couscous

- Ajouter le **couscous** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu moyen. Cuire à découvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre.
- Réserver **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter le **couscous** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer pour enrober.

5



Terminer et servir

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

- **Saler et poivrer** le **couscous**, au goût, puis le répartir dans les assiettes.
- Garnir de **crevettes au pesto de tomates séchées**.

3



Cuire les légumes

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

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter l'**ail** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Saler et poivrer**.

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.

1 | Préparer

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

Ne pas tenir compte de l'instruction d'égoutter et de rincer le **saumon**.

3 | Cuire 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 le **saumon**. Cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **saumon** et poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Défaire le **saumon cuit** en morceaux, puis retirer et jeter la peau. Essuyer la poêle avec précaution et l'utiliser pour l'étape 3.

4 | Préparer la sauce

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

Une fois la **sauce** épaissie, remettre les **morceaux de saumon** dans la poêle. Cuire pour 2 min.

4 | Préparer la sauce

[*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.

5 | Terminer et servir

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

Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **saumon au pesto de tomates séchées**.