



# Crevettes et légumes

## avec salade de roquette et de feta

Choix sensés

Épicée

25 minutes

Changez



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changez

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



Courgette  
1 | 1



Poivron vert  
1 | 2



Gousses d'ail  
2 | 4



Vinaigre balsamique  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Petites tomates  
113 g | 227 g



Mélange paprika  
fumé et ail  
6 g | 12 g



Feta, émietté  
¼ tasse | ½ tasse



Poivron  
1 | 2



Citron  
1 | 2



Piment chili  
1 | 2



Mélange roquette  
et épinards  
56 g | 113 g



Parsley  
7 g | 14 g

**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.

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

1



### Rôtir les légumes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :**
  - Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
  - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
  - Épicé : ½ c. à thé (1 c. à thé)
  - Très épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- Couper la **courgette** deux, puis en couper la **moitié** (la courgette entière pour 4 portions) en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper les **poivrons** en cubes de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** et les **courgettes** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, si désiré, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

2



### Préparer

- Couper les **tomates** en deux.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher finement le **piment chili** en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

3



### Cuire les crevettes

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

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**, les **crevettes**, le **mélange paprika fumé et ail**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de citron** et ¼ **c. à thé** de **piments chili**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter la **moitié** du **jus de citron**. Bien mélanger.

4



### Assembler la salade

- Dans un bol moyen, fouetter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 portions).
- Ajouter le **mélange roquette et épinards** et les **tomates**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Réserver.

5



### Assaisonner les légumes rôtis

- Dans un grand bol, ajouter les **légumes rôtis**, la **moitié** du **persil** et le **reste** du **jus de citron**.
- Parsemer de **feta**, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Répartir la **salade**, les **légumes rôtis** et les **crevettes** dans les assiettes.
- Arroser les **crevettes** du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

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

#### Pour 6 portions

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 | Cuire le saumon

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

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'ils soit doré. Retourner le **saumon**, puis poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. Retirer et jeter la peau du saumon. À la poêle, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**, le **mélange paprika fumé et ail**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de citron** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **piments chili**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épices.) Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion et en défaisant le **saumon** en bouchées, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

\*\* 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.