



Bols de saumon au chipotle avec salsa de maïs grillé et de tomates

25 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)

×2 Doubler



○ Changer



Filets de saumon,
avec la peau
500 g | 1000 g

Crevettes
285 g | 570 g



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



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Oignon jaune
1 | 2



Tomate
1 | 2



Maïs en grains
113 g | 113 g



Lime
1 | 2



Coriandre
7 g | 7 g



Sauce au chipotle
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé

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



Cuire le riz

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et ½ c. à thé (1 c. à thé) de sel d'ail.
- 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 le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer et cuire le saumon

✖2 Doubler | Filets de saumon

🔄 Changer | Crevettes

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **poivrer** et assaisonner de ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sel d'ail**.
- Dans la même poêle, ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le bas.
- Poêler de 5 à 6 min à feu moyen-élevé, jusqu'à ce que la peau du **saumon** soit croustillante. Retourner et continuer à poêler de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **lime**.

5



Préparer la salsa

- Entre-temps, ajouter les **tomates**, la **moitié** de la **coriandre**, la **moitié** du **zeste de lime**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de lime** dans le bol contenant les **légumes**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **moitié** du **maïs** (toute la qté pour 4 portions). Cuire pendant 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** commence à griller.
- Ajouter les **oignons**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu. Laisser refroidir légèrement les **légumes** dans un bol moyen.
- Essuyer la poêle avec précaution.

6



Terminer et servir

🔄 Changer | Crevettes

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter le **reste** du **zeste de lime** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **salsa** et de **saumon**.
- Arroser le **saumon** d'un **filet** de **sauce au chipotle**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

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.

4 | Préparer et cuire le saumon

✖2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé le **saumon**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de saumon**.

4 | Préparer et cuire les crevettes

🔄 Changer | Crevettes

Si vous avez choisi les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, les égoutter et les rincer. Sécher les **crevettes** avec un essuie-tout. Assaisonner de ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**. Chauffer la poêle à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.

6 | Terminer et servir

🔄 Changer | Crevettes

Garnir le **riz** de **salsa** et de **crevettes**.

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