



Saumon et beurre à la gremolata avec brocoli à la sauce puttanesca

Choix sensés 35 minutes



Crevettes
285 g | 570 g

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

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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



Brocoli
227 g | 454 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Citron
1 | 2



Échalote
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Gousses d'ail
2 | 4



Olives mélangées
30 g | 60 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.

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher finement le **persil**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Égoutter les **olives**, en réservant la **saumure**. Couper les **olives** en deux.

4



Préparer le beurre à la gremolata

- Retirer la poêle du feu. Transférer le **saumon** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Laisser refroidir la poêle pendant 2 min.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-doux. Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**ail** dégage son arôme.
- Retirer du feu, puis ajouter le **zeste de citron**, le **jus de citron** et la **moitié** du **persil**. Bien mélanger. **Saler et poivrer**. Couvrir pour garder chaud.

2



Cuire le brocoli à la sauce puttanesca

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **brocoli** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **échalotes**, les **tomates**, les **olives** avec leur **saumure** et la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Retirer du feu. **Saler et poivrer**. Couvrir pour garder chaud.

5



Terminer et servir

- Répartir le **saumon** et le **brocoli à la sauce puttanesca** dans les assiettes.
- Arroser le **saumon** d'un **filet** de **beurre à la gremolata**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

3



Cuire le saumon

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

✖2 [Doubl](#) | [Filets de saumon](#)

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle antiadhésive pour 4 portions) à feu moyen-élevé.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 5 à 7 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré de tous les côtés et entièrement cuit**.

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 les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle antiadhésive pour 4 portions) à feu moyen-élevé. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.

3 | Cuire le saumon

✖2 [Doubl](#) | [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**, en utilisant une grande poêle antiadhésive. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

** 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.