

Crevettes au citron et à l'ail, maïs et poivrons avec pommes de terre rôties

Familiale

25 à 35 minutes

+ Ajouter



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

Recette personnalisée

+ 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



Crevettes
285 g | 570 g



Maïs en grains
113 g | 227 g



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Poivre au citron
¼ c. à thé | 1 ½ c. à thé



Gousses d'ail
1 | 2



Citron
1 | 1



Oignon rouge
½ | 1



Poivron
1 | 2



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sel d'ail
¾ c. à thé | 1 ½ 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.

1



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 20 à 23 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- 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.

3



Rôtir les légumes et les crevettes

- + Ajouter | **Saumon**
- Sur une autre plaque à cuisson non recouverte, arroser le **maïs**, les **oignons** et les **poivrons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen les **crevettes** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **poivre au citron**. **Saler**, puis bien mélanger.
- Lorsque les **légumes** seront légèrement croquants, retirer la plaque à cuisson du four avec précaution. Sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**, ajouter les **crevettes**.
- Rôtir au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites**.

4



Préparer la trempette au citron

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **zeste de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **poivre au citron** et la **mayonnaise**.
- **Saler**, puis bien mélanger.

5



Préparer le beurre à l'ail

- Fondre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans une petite poêle à feu doux ou dans un petit bol allant au micro-ondes.
- Ajouter l'**ail** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- + Ajouter | **Saumon**
- Sur la plaque à cuisson, arroser le **mélange de crevettes et de légumes** du **beurre à l'ail**. **Saler**, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir les **potatoes rôties** et le **mélange de crevettes et de légumes** dans les assiettes.
- Servir la **trempette au citron** en accompagnement.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

3 | Cuire le saumon

+ Ajouter | Saumon

Si vous avez ajouté du **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. 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 par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit**. Transférer dans une assiette puis couvrir pour garder au chaud. Retirer et jeter la peau, si désiré.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Saumon

Garnir le **mélange de crevettes et de légumes de saumon**.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.