

Crevettes et saumon à la cajun

avec riz savoureux et salsa de poivrons éclatés

Spéciale

Épicée

35 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Crevettes



Riz basmati



Poivron



Tomate Roma



Oignon vert



Citron



Mélange aromatique



Épices cajun



Concentré de
bouillon de légumes

BONJOUR ÉPICES CAJUN

Un savoureux mélange d'épices inspiré de la Louisiane!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Crevettes	285 g	570 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Oignon vert	2	4
Citron	1	1
Mélange aromatique	113 g	227 g
Épices cajun 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

📱📧📷📺 @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **mélange aromatique** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aromates** soient tendres.
- Ajouter le **riz**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **riz** soit grillé.
- Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.



Rôtir le saumon

- Entre-temps, recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, **saler** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** des **épices cajun**.
- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur la plaque à cuisson préparée. Arroser de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Rôtir au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit opaque au centre**.



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.), puis couper en quartiers.
- Émincer les **oignons verts**.



Cuire les crevettes

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **crevettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Retirer du feu, puis assaisonner du **reste** des **épices cajun**. Remuer pour enrober.



Préparer la salsa

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et grillés.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer les **poivrons** dans un grand bol.
- Ajouter les **tomates**, la **moitié** des **oignons verts** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Arroser la salsa du jus d'un quartier de citron, si désiré.)



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **zeste de citron**.
- Répartir le **riz** et le **saumon** dans les assiettes.
- Garnir le **riz** de **salsa**.
- Garnir le **saumon** de **crevettes**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!