

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



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

Familiale

25 à 35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Crevettes



Filet de saumon, avec la peau



Maïs en grains



Pomme de terre à chair jaune



Poivre au citron



Gousses d'ail



Citron



Oignon rouge



Poivron



Mayonnaise



Sel d'ail

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Poivre, citron et ail : la combinaison parfaite pour une explosion de saveurs à la fois relevées et acidulées!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, petit bol, petit bol allant au micro-ondes, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Filet de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Maïs en grains	113 g	227 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Poivre au citron	¾ 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
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.

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.



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



Rôtir les pommes de terre

- 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.



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.

Si vous avez choisi d'ajouter du **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit**.



Préparer

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (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.



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.



Rôtir les légumes et les crevettes

- 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**.



Terminer et servir

- 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.

Répartir le **saumon** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!