

Crevettes géantes citronnées et risotto de champignons

avec salade de tomates anciennes

De luxe

45 minutes



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



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!



Grosses crevettes



Filet de saumon, avec la peau



Riz arborio



Mélange de champignons



Tomates cerises anciennes



Mélange roquette et épinards



Échalote



Citron



Parmesan, râpé grossièrement



Vin de cuisine



Vinaigrette italienne



Concentré de bouillon de légumes



Mélange d'épices acidulé à l'ail

BONJOUR MÉLANGE DE CHAMPIGNONS

Un savoureux mélange de champignons cremini, de Paris et de pleurotes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- 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

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
Grosses crevettes	285 g	570 g
Filet de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Riz arborio	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange de champignons	200 g	400 g
Tomates cerises anciennes	113 g	227 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 g
Citron	1	2
Parmesan, râpé grossièrement	½ tasse	1 tasse
Vin de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigrette italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les crevettes et le saumon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °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'app.

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.



1 Préparer le risotto

- Dans une casserole moyenne, combiner **4 ½ tasses** (5 ½ tasses) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à légère ébullition à feu moyen.
- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,3 cm (1/8 po).
- Zester, puis presser le **citron**.



4 Cuire les crevettes

- Entre-temps, 10 min avant que le **risotto** soit cuit, égoutter et rincer les **crevettes** à l'aide d'un tamis. Sécher les **crevettes** avec un essuie-tout. Retirer et jeter les queues des crevettes.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **crevettes** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de **mélange d'épices acidulées à l'ail**, **saler** et **poivrer**.
- Griller au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.



2 Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons**. Cuire pendant 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** commencent à ramollir. Ajouter les **échalotes**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent. **Saler** et **poivrer**, au goût.



5 Assembler la salade

- Couper les **tomates** en deux.
- Dans un grand bol, ajouter la **vinaigrette italienne**, le **mélange roquette et épinards** et les **tomates**. Bien mélanger.

Si vous avez choisi d'ajouter le **saumon**, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. 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 la **salade** et suivre les instructions comme indiqué.



3 Faire le risotto

- Dans la même poêle, ajouter le **riz**. Griller de 1 à 2 min, en remuant souvent.
- Ajouter le **vin de cuisine**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** ait été absorbé.
- Ajouter **1 tasse** de **bouillon**. Réduire à feu moyen. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bouillon** ait été presque complètement absorbé.
- Poursuivre la cuisson de 25 à 30 min, en ajoutant **1 tasse** de **bouillon** à la fois, jusqu'à ce que l'obtention d'une texture crémeuse et que le **riz** soit tendre.
- Retirer du feu.
- Incorporer la **moitié** du **parmesan**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de citron** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**, au goût.



6 Terminer et servir

- Répartir le **risotto** dans les bols, puis parsemer du **reste** du **parmesan**. Garnir de **crevettes**.
- Servir la **salade de tomates** en accompagnement.

Garnir les bols de **saumon**.

Le souper, c'est réglé!