

# Salade de crevettes et de maïs grillé avec croûtons maison

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Crevettes



Pain ciabatta



Mini concombre



Mélange printanier



Maïs en grains



Vinaigrette ranch



Vinaigre de vin blanc



Poivre au citron

## 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	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Pain ciabatta	1	2
Mini concombre	66 g	132 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Maïs en grains	113 g	227 g
Vinaigrette ranch	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). 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



### Préparer

- Trancher finement les **concombres**.
- Couper la **ciabatta** en cubes de 1,25 cm (1/2 po).



### Griller les croûtons

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **ciabattas** de **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 5 à 6 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **croûtons** soient légèrement dorés.
- Laisser refroidir dans une assiette.



### Griller le maïs

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **maïs**. **Saler** et **poivrer**. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé.
- Retirer la poêle du feu, puis laisser refroidir le **maïs** dans une assiette.



### Mariner les concombres

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, la **moitié** du **poivre au citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler**, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre à la vinaigrette, si désiré.)
- Ajouter les **concombres**, puis remuer pour enrober. Réserver.



### Cuire les crevettes

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner du **reste** du **poivre au citron**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.
- Retirer la poêle du feu, puis laisser refroidir légèrement les **crevettes** dans l'assiette contenant le **maïs**.



### Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant les **concombres**, ajouter le **mélange printanier** et les **croûtons**. Bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **crevettes** et de **maïs**.
- Arroser d'un **filet** de **vinaigrette ranch**.

Le souper, c'est réglé!