

# Saumon et crevettes dans une sauce crémeuse citronnée aux câpres

avec pommes de terre rôties et salade de roquette et de noix de Grenoble

Fête des Mères 35 minutes



Filets de saumon, avec la peau



Crevettes



Gousses d'ail



Moutarde de Dijon



Crème



Câpres



Vin blanc de cuisine



Citron



Persil



Mélange roquette et épinards



Pomme de terre à chair jaune



Noix de Grenoble, hachées

BONJOUR CÂPRES

Ce petit condiment salé et saumuré ajoute une tonne de saveur à n'importe quel plat!

## D'abord

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

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, 2 grands bols, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, 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
Gousses d'ail	2	4
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Crème	113 ml	237 ml
Câpres	30 g	60 g
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Citron	1	2
Persil	7 g	14 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 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.

## 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



## Rôtir les pommes de terre

1. Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
2. Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier et poivrer**, puis remuer pour enrober.
3. Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.
4. Lorsque les **potatoes** seront cuites, les transférer dans le grand bol contenant le **beurre à l'ail** (à l'étape 3), puis remuer pour enrober.



## Rôtir le saumon et cuire les crevettes

1. Placer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. **Salier et poivrer**, puis arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
2. Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.
3. Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
4. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **crevettes**. **Salier et poivrer**. Cuire de 2 à 3 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.
5. Transférer les **crevettes** dans une assiette.



## Préparer et faire la vinaigrette

1. Entre-temps, peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
2. Égoutter et rincer les **câpres**. Sécher avec un essuie-tout.
3. Presser le **citron**.
4. Hacher finement le **persil**.
5. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
6. Pendant que la poêle chauffe, ajouter dans un grand bol **2 c. à thé de jus de citron**, **1 ½ c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Salier et poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
7. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
8. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.



## Cuire la sauce citronnée

1. Chauffer la même poêle à feu moyen.
2. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
3. Ajouter les **câpres** et le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
4. Ajouter le **vin de cuisine** et **1 c. à thé de jus de citron** (doubler la qté pour 4 pers.). Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **mélange** réduise de moitié.
5. Ajouter la **crème**, la **moutarde** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter de nouveau à légère ébullition et cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
6. Ajouter les **crevettes** et le **reste** du **persil**. Cuire pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** soient bien chaudes. **Salier et poivrer**, au goût.



## Griller les noix de Grenoble et préparer le beurre à l'ail

1. Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans un petit bol.
2. Chauffer la même poêle à feu moyen.
3. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
4. Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Cuire pendant 20 s, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme.
5. Transférer le **beurre à l'ail** dans un grand bol, puis ajouter la **moitié** du **persil**. Réserver.



## Terminer et servir

1. Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange roquette et épinards**, puis bien mélanger.
2. Répartir les **potatoes**, le **saumon** et la **salade** dans les assiettes.
3. Garnir le **saumon** de **crevettes** et napper de **sauce crémeuse citronnée aux câpres**.
4. Parsemer la **salade** de **noix de Grenoble**.

## Le souper, c'est réglé!