

Saumon grillé et crevettes à l'ail

avec purée et sauce à la tomate et aux poivrons

Spéciale

35 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Crevettes



Pomme de terre
Russet



Gousses d'ail



Ciboulette



Mélange d'épices
méditerranéen



Citron



Poivron



Petites tomates



Concentré de
bouillon de légumes



Crème

BONJOUR CIBOULETTE

Ajoutez cette herbe vert vif pour donner une saveur d'oignon subtile à vos purées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, 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
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Gousses d'ail	3	6
Ciboulette	7 g	14 g
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	2
Poivron	160 g	320 g
Petites tomates	113 g	227 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Crème	56 ml	113 ml
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Préparer

- Éplucher, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.



Griller les crevettes et le saumon

- Transférer les **crevettes** sur une moitié d'une plaque à cuisson non recouverte.
- Disposer le **saumon** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson. Arroser de **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Griller les **crevettes** et le **saumon** au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.



Commencer les pommes de terre

- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.



Faire la sauce à la tomate et aux poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons** et les **tomates**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et que les **tomates** éclatent.
- Avec le dos d'une fourchette, écraser délicatement les **tomates** pour en libérer le **jus**.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Bien mélanger.
- **Saler et poivrer**, au goût.



Préparer les crevettes et le saumon

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Dans un grand bol, ajouter les **crevettes**, la **moitié** du **zeste de citron**, l'**ail** et **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices méditerranéen**.



Terminer et servir

- Égoutter et remettre les **pommes de terre** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème**, le **reste** du **zeste de citron** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis écraser les **pommes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Incorporer la **moitié** de la **ciboulette**, **saler** et **poivrer**, au goût, puis mélanger.
- Répartir la **purée de pommes de terre**, les **crevettes** et le **saumon** dans les assiettes.
- Napper le **saumon** de **sauce à la tomate et aux poivrons**.
- Parsemer les **crevettes** du **reste** de la **ciboulette**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!