

# Shrimp and Salmon Grill Pack

with Peppers, Mushrooms and Zucchini

25 Minutes

Grill

## Start here

Before starting, wash and dry all produce. Lightly oil the grill. While you prep, preheat the grill to 400°F over medium heat. Soak skewers in water for 5 min.

## Bust out

Measuring spoons, strainer, aluminum foil, paper towels, 2 large bowls, silicone brush

## Ingredients

	4 Person
Salmon Fillets, skin-on	250 g
Shrimp	285 g
Sweet Bell Pepper	320 g
BBQ Seasoning	2 tbsp
Mushrooms	227 g
Zucchini	400 g
Wooden Skewers	12
Oil*	
Salt and Pepper*	

\* Pantry items

\*\* Cook salmon and shrimp to minimum internal temperatures of 70°C/158°F and 74°C/165°F, respectively.

## Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

*Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.*



## Grill salmon

- Pat **salmon** dry with paper towels.
- Season with **salt, pepper** and **1 tbsp BBQ Seasoning**, if desired.
- Arrange a sheet of foil on the grill.
- Place **salmon** on foil. Close lid and grill, carefully flipping once, until **salmon** is cooked through, 4-5 min per side.\*\*



## Grill peppers and zucchini

- Core, then quarter **peppers**.
- Halve **zucchini** lengthwise, then halve **each piece** lengthwise again. (**NOTE:** You should have 8 zucchini spears.)
- Brush **veggies** with **1 tbsp oil**. Season with **salt** and **pepper**.
- Add **peppers** and **zucchini** to the grill. Grill, flipping once, until tender-crisp, 5-6 min.



## Grill shrimp

- Using a strainer, drain **shrimp**, then pat dry with paper towels.
- Add **shrimp** and **1 tbsp oil** to a large bowl. Season with **salt, pepper** and **1 tbsp BBQ Seasoning**, if desired, then toss to coat.
- Working one skewer at a time, thread **4-5 shrimp** onto skewer. Repeat until **all shrimp** are skewered.
- Add **shrimp** to the grill. Grill, flipping once, until cooked through, 2-3 min per side.\*\*



## Grill mushrooms

- Add **mushrooms** and **1 tbsp oil** to another large bowl. Season with **salt** and **pepper**, then toss to coat.
- Working one skewer at a time, thread **3-4 mushrooms** onto skewer. Repeat until **all mushrooms** are skewered.
- Add **mushrooms** to the grill. Close lid and grill, flipping **skewers** once, until **mushrooms** are grill-marked, 2-3 min per side.\*\*

# Repas-grillade de crevettes et de saumon

avec poivrons, champignons et courgettes

25 minutes

Grillade

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes. Huiler légèrement la grille du barbecue. Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen. Faire tremper les brochettes dans l'eau pendant 5 min.

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, essuie-tout, 2 grands bols, pinceau à pâtisserie en silicone

## Ingrédients

	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g
Crevettes	285 g
Poivron	320 g
Assaisonnement BBQ	2 c. à soupe
Champignons	227 g
Courgette	400 g
Brochettes en bois	12
Huile*	

Sel et poivre\*

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire le saumon et les crevettes jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et 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.*



## 1 Faire griller le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- **Salier et poivrer**, puis saupoudrer de **1 c. à soupe d'assaisonnement BBQ**, si désiré.
- Disposer une feuille d'aluminium sur le grill.
- Placer le **saumon** sur l'aluminium. Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 4 à 5 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, en retournant une fois\*\*.



## 3 Faire griller les poivrons et les courgettes

- Évider, puis couper les **poivrons** en quatre.
- Couper les **courgettes** en deux sur la longueur, puis couper **chaque morceau** sur la longueur à nouveau. (REMARQUE : Vous aurez 8 bâtonnets.)
- Badigeonner les **légumes de 1 c. à soupe d'huile. Saler et poivrer.**
- Disposer les **légumes** sur le grill. Faire griller de 5 à 6 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, en retournant une fois.



## 2 Faire griller les crevettes

- À l'aide d'un tamis, rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Ajouter les **crevettes** et **1 c. à soupe d'huile** dans un grand bol. **Salier et poivrer**, puis saupoudrer de **1 c. à soupe d'assaisonnement BBQ**, si désiré. Remuer pour enrober.
- Enfiler **4** ou **5 crevettes** sur les **brochettes**, une brochette à la fois.
- Disposer les **crevettes** sur le grill. Faire griller de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, en retournant une fois\*\*.



## 4 Faire griller les champignons

- Ajouter les **champignons** et **1 c. à soupe d'huile** dans un autre grand bol. **Salier et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Enfiler **3** ou **4 champignons** sur les **brochettes**, une brochette à la fois.
- Disposer les **champignons** sur le grill. Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce que des marques de grillade apparaissent, en retournant une fois.