



Pétoncles tropicaux à la lime

avec salsa mangue-jalapeno et mayo Jerk

Deluxe

35 minutes



Pétoncles géants
227 g | 454 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mangue
1 | 2



Poivron
1 | 2



Lime
1 | 2



Oignon rouge
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Jalapeno
1 | 2



Sauce jerk
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mais en grains
113 g | 227 g

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :**
 - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 - Très épicé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter la **moitié** de la **tartinade à l'ail**, puis le **riz**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** soient grillés.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer la salsa à la mangue et la mayonnaise jerk

- Entre-temps, ajouter les **mangues**, la **moitié** de la **coriandre**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de lime**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**, **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jalapeno** avec les **oignons hachés** finement. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Saler et poivrer, puis bien mélanger. (**CONSEIL :** Les mangues peuvent être plus ou moins sucrées ou acides! Ajouter plus de sucre, au goût, si désiré.)
- Mélanger la **mayonnaise** et le **reste** de la **sauce jerk** dans un petit bol.

2



Commencer la préparation et rôtir les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Hacher finement **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**oignon**, puis transférer dans un bol moyen. (**REMARQUE :** Les oignons émincés serviront à faire la salsa à l'étape 4)
- Ajouter les **poivrons**, les **oignons tranchés**, la **moitié** de la **sauce jerk** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** sur une plaque à cuisson non recouverte. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

5



Cuire les pétoncles

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **pétoncles**. Sécher les **pétoncles** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Lorsque le **maïs** est cuit, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pétoncles**. Saisir de 1 à 2 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pétoncles** soient dorés**.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **reste** de la **tartinade à l'ail** et le **reste** du **jus de lime**. Remuer pour enrober, jusqu'à ce que la **tartinade à l'ail** fonde.

3



Préparer et cuire le maïs

- Entre-temps, peler, dénoyauter, puis couper la **mangue** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Hacher finement la **coriandre**.
- Éviter le **jalapeno** en retirant les graines pour un goût plus doux, puis le hacher finement. (**CONSEIL :** Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **maïs**. Cuire de 5 à 6 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette et incorporer le **maïs** et le **zeste de lime**.
- Répartir le **riz**, les **légumes** et les **pétoncles** dans les bols. Arroser du **reste** du **mélange de lime et d'ail** de la poêle.
- Parsemer le tout du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.
- Servir la **salsa à la mangue** et la **mayo jerk** en accompagnement.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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