



Saumon et crevettes rôtis à la cajun

avec riz savoureux et salsa de poivrons éclatés

Mardi gras

Épicée

35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Filets de saumon, avec la peau
500 g | 1000 g



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g



Crevettes géantes
285 g | 570 g



Riz basmati
¼ tasse | 1 ½ tasse



Poivron
1 | 2



Tomate
1 | 2



Oignon vert
2 | 4



Citron
1 | 1



Mirepoix
113 g | 227 g



Mélange d'épices cajun
7 g | 14 g



Concentré de bouillon de légumes
1 | 2

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.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis la **mirepoix** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant, jusqu'à ce que la **mirepoix** soit tendre.
- Ajouter le **riz**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant, jusqu'à ce qu'il soit grillé.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. 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.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 portions), puis couper en quartiers.
- Émincer les **oignons verts**.

3



Préparer la salsa

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et éclatés.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer les **poivrons** dans un grand bol.
- Ajouter les **tomates**, la **moitié** des **oignons verts** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Arroser la salsa du jus d'un quartier de citron, si désiré.)

4



Rôtir le saumon

*2 Doubler | Filets de saumon

- Entre-temps, recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler, poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices cajun**.
- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur la plaque à cuisson préparée. Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

5



Cuire les crevettes

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**. Retirer et jeter les queues, si désiré. Sécher avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **crevettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Retirer du feu, puis assaisonner du **reste** du **mélange d'épices cajun**. Remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **zeste de citron**.
- Répartir le **riz** et le **saumon** dans les assiettes.
- Garnir le **riz** de **salsa**.
- Garnir le **saumon** de **crevettes**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**.

Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

4 | Rôtir le saumon

*2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez choisi la **portion double de saumon**, la préparer et la cuire de la même façon que la **recette** vous indique de préparer et de cuire la **portion normale de saumon**.