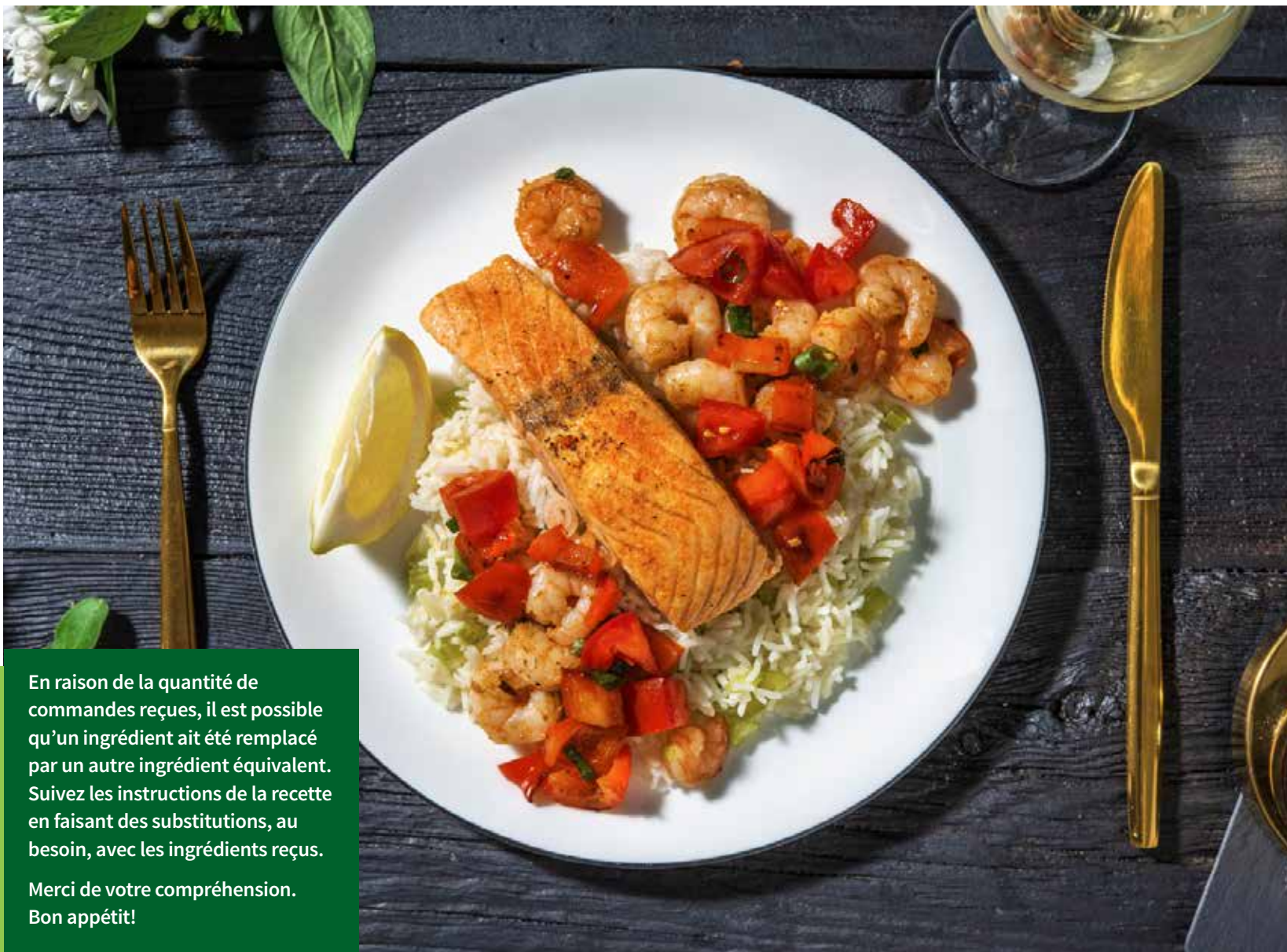




Saumon cajun et crevettes

avec riz savoureux et salsa de poivrons éclatés

SPÉCIALE 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



-  Filets de saumon
-  Crevettes
-  Riz basmati
-  Céleri
-  Poivron
-  Tomate Roma
-  Oignons verts
-  Citron
-  Oignon, haché
-  Assaisonnement cajun
-  Sel d'ail
-  Concentré de bouillon de légumes

BONJOUR BIG EASY!

Le surnom de La Nouvelle-Orléans, une ville connue pour sa nourriture et son sens de la fête!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

À sortir

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, passoire, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, zesteur

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de saumon	285 g	570 g
Crevettes	285 g	570 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Céleri	3	6
Poivron	160 g	320 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Oignons verts	2	4
Citron	1	1
Oignon, haché	56 g	113 g
Assaisonnement cajun	1 c. à table	2 c. à table
Sel d'ail	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Beurre non salé*	3 c. à table	6 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire le saumon et les crevettes à une température interne minimale de 70 °C/158 °F et 74 °C/165 °F respectivement.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LE RIZ

Couper le **céleri** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table** de **beurre**, puis l'**oignon**, le **céleri** et **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, de 3 à 4 min. Ajouter le **riz** et cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min, puis ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu doux et cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



4. RÔTIR LE SAUMON

Pendant que les **poivrons** cuisent, disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium et arroser de **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le **saumon** soit opaque en son centre, de 6 à 8 min.**



2. PRÉPARATION

Évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester la **moitié** du **citron**, puis le couper en quartiers (zester tout le citron pour 4 pers). Émincer les **oignons verts**. Égoutter les **crevettes** et les sécher avec un essuie-tout. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis le saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement cajun** et de **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler pour 4 pers). **Poivrer**.



5. CUIRE LES CREVETTES

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), puis les **crevettes**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses, de 3 à 4 min.** Incorporer le **reste** d'**assaisonnement cajun** et le **reste** d'**oignons verts**. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu et réserver.



3. PRÉPARER LA SALSA

Dans une grande poêle antiadhésive à feu élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **poivrons** et le **reste** du **sel d'ail**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Retirer la poêle du feu et transférer les **poivrons** dans un grand bol. Ajouter les **tomates** et la **moitié** des **oignons verts**, puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer le **zeste de citron**. Répartir le **riz** et le **saumon** dans les assiettes. Napper le **riz** de **salsa**, puis garnir de **saumon** et de **crevettes**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!