



Crevettes assaisonnées et pommes de terre rôties

avec salade au feta

30 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez ajouter de la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche! Bonne cuisine!



Crevettes



Filet de saumon, avec la peau



Pomme de terre Russet



Assaisonnement Old Bay



Purée d'ail



Vinaigre de vin rouge



Persil



Mélange printanier



Garniture de salade



Feta, émiettée



Tomate Roma

BONJOUR ASSAISONNEMENT OLD BAY

Un savoureux mélange d'épices et d'assaisonnements qui rehaussera le goût des fruits de mer et du poisson!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

| | | | |
|---------------------------------|--------------|----------------|------------|
| Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile |
| | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient |

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Crevettes | 285 g | 570 g |
| Filet de saumon, avec la peau | 250 g | 500 g |
| Pomme de terre Russet | 2 | 4 |
| Assaisonnement Old Bay | 2 c. à thé | 4 c. à thé |
| Purée d'ail | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Vinaigre de vin rouge | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Persil | 7 g | 7 g |
| Mélange printanier | 56 g | 113 g |
| Garniture de salade | 28 g | 28 g |
| Feta, émietté | ¼ tasse | ½ tasse |
| Tomate Roma | 1 | 2 |
| Beurre non salé* | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sucre* | ½ c. à thé | 1 c. à thé |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les crevettes et le saumon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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

1



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de **1 ½ c. à thé** (3 c. à thé) d'**assaisonnement Old Bay**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.

4



Cuire les crevettes

- Dans un bol moyen, ajouter les **crevettes**, la **purée d'ail**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**assaisonnement Old Bay** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **crevettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes pour 4 pers., au besoin.)
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter la **moitié** du **persil** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer pour enrober les **crevettes**.

2



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.

Si vous avez choisi d'ajouter le **saumon**, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**huile**. Rôtir dans le **bas** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit.**

5



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir les **potatoes** de **crevettes**.
- Parsemer la **salade** de **feta** et du **reste** du **persil**.

Répartir le **saumon** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!

3



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Après avoir retourné les **potatoes** à mi-cuisson, ajouter le **mélange printanier**, la **garniture de salade** et les **tomates** dans le bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger.