



# Crevettes assaisonnées et pommes de terre rôties

## avec salade au feta

30 minutes

+ Ajouter



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

Recette personnalisée

+ 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://hellofresh.ca)



Crevettes  
285 g | 570 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, émiettée  
½ tasse | 1 tasse



Petites tomates  
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



### Rôtir les pommes de terre

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

- 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 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 les **tomates** en deux.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.

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.

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**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## 3 | Cuire le saumon

+ Ajouter | Filets de saumon

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à feu moyen-élevé. Ajouter le **saumon**. Poêler de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit\*\*. Transférer dans une assiette puis couvrir pour garder au chaud. Utiliser la même poêle pour cuire les **crevettes** à l'étape 4

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de saumon

Répartir le **saumon** dans les assiettes.

\*\* 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.



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