

Crevettes et saumon à la cajun

avec riz savoureux et salsa de poivrons éclatés

Spéciale

Épicée

35 minutes



Filets de saumon, sans la peau



Crevettes



Riz basmati



Céleri



Poivron



Tomate Roma



Oignons verts



Citron



Oignon, haché



Assaisonnement cajun



Sel d'ail



Concentré de bouillon de légumes

BONJOUR ASSAISONNEMENT CAJUN

Un savoureux mélange d'épices inspiré de la Louisiane!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	250 g	500 g
Crevettes	285 g	570 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Céleri	3	6
Poivron	160 g	320 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Oignons verts	2	4
Citron	1	1
Oignon, haché	56 g	113 g
Assaisonnement cajun 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire le saumon et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

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



Faire cuire le riz

Couper le **céleri** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon** et de **céleri** et **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, de 3 à 4 minutes. Ajouter le **riz** et poursuivre la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit grillé, de 1 à 2 minutes. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu doux. Terminer la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Faire rôtir le saumon

Pendant que les **poivrons** cuisent, déposer le **saumon** sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium, puis arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire rôtir au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **saumon** soit opaque au centre**.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes), puis couper en quartiers. Émincer les **oignons verts**. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis assaisonner de la **moitié** de l'**assaisonnement cajun** et de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**.



Faire cuire les crevettes

Pendant que le **saumon** rôtit, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **crevettes**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Assaisonner du **reste** de l'**assaisonnement cajun**, puis **saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu.



Préparer la salsa

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **poivron** et le **reste** du **sel d'ail**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et éclatés. 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. **Poivrer**.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!