

# Fruits de mer à la louisianaise

avec beurre à l'ail citronné

Grillade de longue fin de semaine

Épicée

40 Minutes



Filets de saumon,  
sans la peau



Crevettes



Assaisonnement cajun



Sauce piquante



Maïs en conserve



Pommes de  
terre rouges



Courgette



Oignon jaune



Ail



Citron



Persil

BONJOUR ASSAISONNEMENT CAJUN

Un mélange d'épices savoureuses inspirés des saveurs de la Louisiane!

## D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

### Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 2 c. à thé
- Épicé : 1 c. à soupe
- Très épicé : 2 c. à soupe

## Matériel requis

Zesteur, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, petite poêle antiadhésive, papier d'aluminium, grand bol, essuie-tout

## Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Filets de saumon, sans la peau	250 g	500 g
Crevettes	285 g	570 g
Assaisonnement cajun 🍷	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce piquante 🍷	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Maïs en conserve	227 g	454 g
Pommes de terre rouges	360 g	720 g
Courgette	200 g	400 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Ail	9 g	18 g
Citron	1	2
Persil	7 g	14 g
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.

## 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.



## Préparer les légumes

Zester, puis presser le **citron**. Égoutter, puis rincer le **maïs**. Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail** (6 gousses pour 4 personnes). Hacher grossièrement le **persil**.



## Préparer les fruits de mer

Pendant que le **beurre** fond, égoutter et rincer les **crevettes** à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Dans le même grand bol (celui de l'étape 2), mélanger l'**assaisonnement cajun restant**, le **jus de citron restant**, **1 c. à soupe** de **sauce piquante** (REMARQUE : Se référer au guide pour le niveau d'épice) et **1 c. à soupe** d'**huile**. **Saler et poivrer**. Badigeonner le **saumon** de la **moitié** de la **marinade**. Ajouter les **crevettes** au bol contenant le **restant** de la **marinade** et bien mélanger.



## Préparer la papillote de légumes

Dans un grand bol, ajouter les **potatoes**, le **maïs**, les **courgettes**, les **oignons**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** de l'**assaisonnement cajun**, **1 c. à soupe** de **sauce piquante** (REMARQUE : Se référer au guide pour le niveau d'épice), **1 c. à soupe** d'**huile** et **3 c. à soupe** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Superposer deux rectangles de papier d'aluminium de 60 x 30 cm (24 x 12 po). Disposer les **légumes** sur une moitié du papier d'aluminium. Replier le papier d'aluminium par-dessus le **mélange de légumes** et pincer le tour pour sceller. (REMARQUE : Faire 2 papillotes pour 4 personnes.)



## Faire griller les légumes et les fruits de mer

Placer la **papillote de légumes** d'un côté du grill, refermer le couvercle et faire griller à feu moyen-élevé de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. Lorsque les **légumes** sont presque prêts, disposer une feuille d'aluminium de l'autre côté du grill. Ajouter le **saumon** sur le papier d'aluminium. Refermer le couvercle et faire cuire de 4 à 5 minutes par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*. Disposer les **crevettes** sur le grill. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites\*\*. (CONSEIL : Ne pas surcharger le grill! Faire griller les fruits de mer une fois que les légumes seront prêts s'il n'y a pas assez d'espace sur le grill.)



## Préparer le beurre à l'ail citronné

Faire chauffer une petite poêle antiadhésive à moyen-doux. Ajouter l'**ail restant** et **3 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Laisser fondre de 3 à 5 minutes. Lorsque le **beurre** aura fondu, retirer la poêle du feu et incorporer le **zeste de citron**, la **moitié** du **persil** et la **moitié** du **jus de citron**. **Saler** et **poivrer**.



## Terminer et servir

Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir de **crevettes** et de **saumon**. Parsemer du **reste** du **persil**. Servir le **beurre à l'ail citronné** et la **sauce piquante restante** comme trempettes.

## Le repas est prêt!