

Salade de crevettes et de maïs grillé avec croûtons maison

Faible en calories

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Crevettes



Pain ciabatta



Mini concombre



Mélange printanier



Maïs en conserve



Sauce ranch



Vinaigre de vin blanc



Poivre au citron

BONJOUR SAUCE RANCH

Cette sauce ranch acidulée est la vinaigrette à salade parfaite!

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, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Pain ciabatta	1	2
Mini concombre	132 g	264 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Maïs en conserve	½ boîte	1 boîte
Sauce ranch	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivre au citron 🍋	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

- Trancher finement les **concombres**.
- Égoutter le **maïs**.
- Couper le **ciabatta** en cubes de 1,25 cm (½ po).



Faire mariner les concombres

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, la **moitié** du **poivre au citron** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler**, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre, si désiré!)
- Ajouter les **concombres**, puis remuer pour enrober. Réserver.



Faire griller les croûtons

- Disposer le **ciabatta** sur une plaque à cuisson et arroser de **2 c. à thé** d'**huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire griller au **centre** du four de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que les croûtons soient légèrement dorés, en remuant à mi-cuisson.
- Transférer les **croûtons** dans une assiette pour faire refroidir légèrement.



Faire cuire les crevettes

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** du **poivre au citron** et **saler**.
- Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses, en remuant à l'occasion**.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer les **crevettes** dans l'assiette contenant le **maïs**. Réserver pour faire refroidir légèrement.



Faire griller le maïs

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis la **moitié** du **maïs** (tout le maïs pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. Faire cuire à couvert de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que le **maïs** soient doré foncé, en remuant à l'occasion.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **maïs** dans une assiette pour faire refroidir.



Terminer et servir

- Ajouter le **mélange printanier** et les **croûtons** au grand bol contenant les **concombres**. Bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **crevettes** et de **maïs**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce ranch**.

Le souper, c'est réglé!