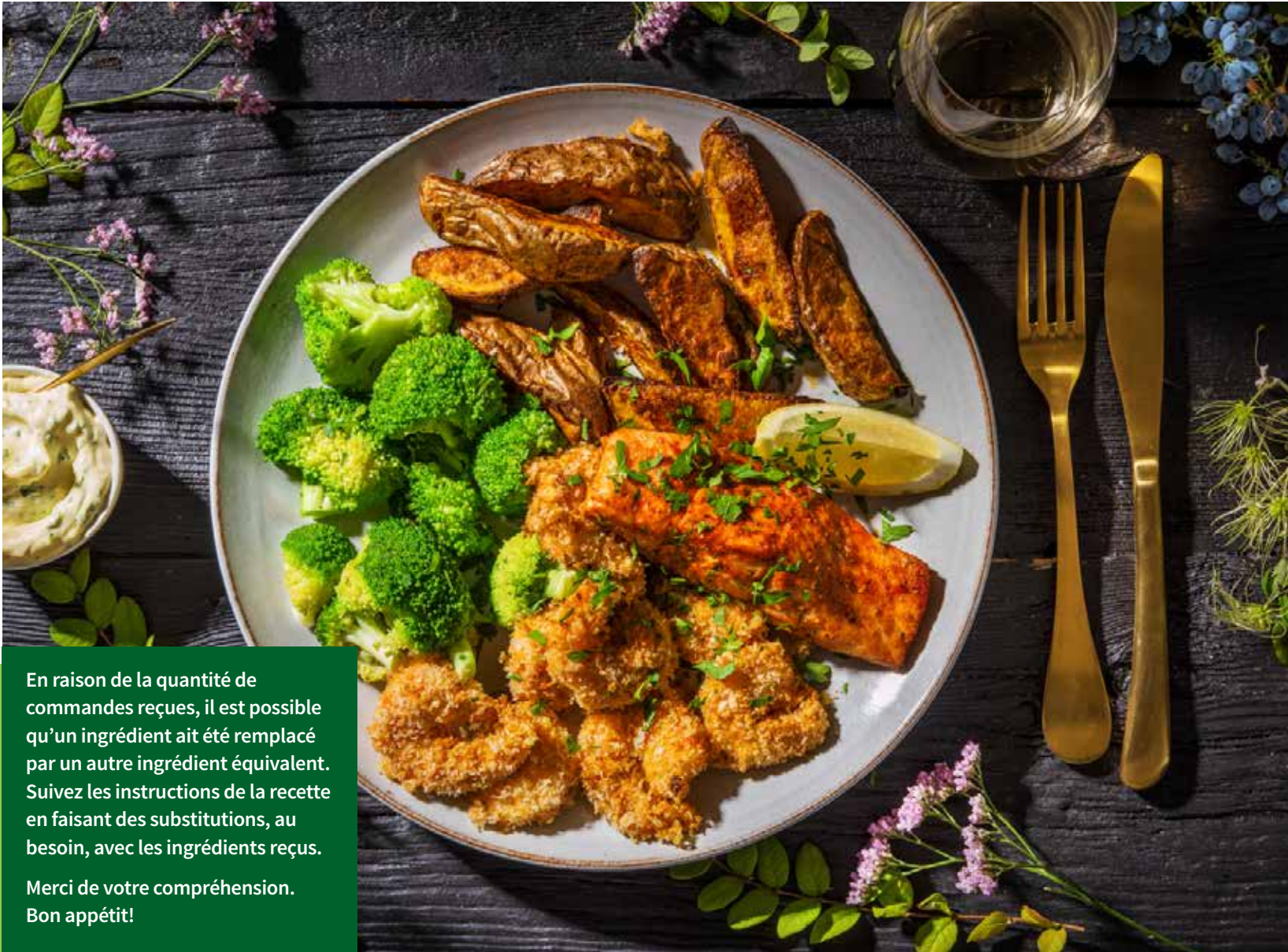




# Saumon et crevettes à la noix de coco

avec brocolis vapeur et pommes de terre rôties

**SPÉCIALE** 40 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



-  Filets de saumon
-  Crevettes
-  Noix de coco râpée
-  Chapelure panko
-  Mayonnaise
-  Pomme de terre rouge
-  Assaisonnement Old Bay
-  Brocoli, en fleurons
-  Ail
-  Persil
-  Citron
-  Moutarde de Dijon

**BONJOUR OLD BAY!**

*Un alliage d'épices et d'herbes parfait pour les fruits de mer!*

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

À l'étape 3, le fait de cuire les crevettes en premier et d'attendre un peu avant de rôtir le saumon à l'étape 4 garantit un résultat parfait!

### Sortez

Presse-ail, bol moyen, 2 plaques à cuisson, papier parchemin, petit bol, cuillères à mesurer, passoire, essuie-tout, zesteur, grande poêle antiadhésive, assiette creuse

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de saumon	285 g	570 g
Crevettes	285 g	570 g
Noix de coco râpée	¼ tasse	½ tasse
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	¼ tasse	½ tasse
Pomme de terre rouge	300 g	600 g
Assaisonnement Old Bay	2 c. à table	4 c. à table
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Ail	3 g	6 g
Persil	7 g	14 g
Citron	1	1
Moutarde de Dijon	2 c. à table	4 c. à table
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

\*\*\* Cuire à une température interne minimale de 70 °C/158 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.



### 1. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à table** d'**huile**, puis saupoudrer de **½ c. à table** d'**assaisonnement Old Bay** (doubler l'huile et les épices pour 4 pers). Disposer en une seule couche. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



### 4. RÔTIR LE SAUMON

Pendant que les **crevettes** cuisent, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis arroser de **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) et saupoudrer **du reste** de l'**assaisonnement Old Bay**. Ajouter le **saumon** sur l'autre moitié de la plaque contenant les **crevettes** et continuer à rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.\*\*\*



### 2. PRÉPARER LA PANURE

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen-élevé, ajouter la **noix de coco**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 1 à 2 min. Transférer la **noix de coco** dans une assiette creuse. Dans la même poêle, ajouter un filet d'**huile**, puis la **panko**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 1 à 2 min. Transférer dans la même assiette creuse.



### 5. CUIRE LE BROCOLI

Pendant que le **saumon** cuit, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), puis le **brocoli**. **Saler** et **poivrer**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant, de 5 à 6 min. Entre-temps, zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



### 3. CUIRE LES CREVETTES

Dans un bol moyen, mélanger **la moitié** de la **moutarde**, **la moitié du reste** de l'**assaisonnement Old Bay** et **1 c. à table** de **mayo** (dbl pour 4 pers). Égoutter les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Ajouter les **crevettes** au **mélange de moutarde** et bien couvrir. **Une** à la fois, presser les **crevettes** dans la **panure** et bien couvrir. Ajouter les **crevettes** sur la moitié d'une autre plaque recouverte de papier parchemin. Rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'elles perdent leur couleur rosée, de 13 à 15 min.\*\*



### 6. FINIR ET SERVIR

Dans un petit bol, mélanger le **zeste de citron**, **la moitié** du **persil**, **le reste** de la **mayo**, **le reste** de la **moutarde**, **¼ c. à thé** d'**ail**, **1 c. à table** de **jus de citron** et **½ c. à thé** de **sucre** (tout doubler pour 4 pers). Répartir le **saumon**, les **crevettes** à la **noix de coco**, les **pommes de terre** et le **brocoli** dans les assiettes. Saupoudrer **du reste** de **persil**. Servir avec la **mayo au citron** comme trempette et arroser du jus d'un **quartier** de **citron**, au goût.

## Le souper, c'est réglé!