

# Saumon au pesto crémeux et aux crevettes

avec riz pilaf sauvage

Spéciale

40 minutes



Filets de saumon, avec la peau



Crevette



Medley de riz sauvage



Poivron



Haricots verts



Échalote



Citron



Noix de Grenoble, hachées



Pesto au basilic



Crème



Fromage à la crème



Bouillon de légumes en poudre

BONJOUR PESTO AU BASILIC

*Cette sauce sucrée et herbacée rehausse les plats en leur donnant plus de saveur!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

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

## Ingrédients

|                                | 2 personnes  | 4 personnes  |
|--------------------------------|--------------|--------------|
| Filets de saumon, avec la peau | 250 g        | 500 g        |
| Crevette                       | 285 g        | 570 g        |
| Medley de riz sauvage          | ½ tasse      | 1 tasse      |
| Poivron                        | 160 g        | 320 g        |
| Haricots verts                 | 170 g        | 340 g        |
| Échalote                       | 50 g         | 100 g        |
| Citron                         | 1            | 2            |
| Noix de Grenoble, hachées      | 28 g         | 56 g         |
| Pesto au basilic               | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Crème                          | 56 ml        | 113 ml       |
| Fromage à la crème             | 43 g         | 86 g         |
| Bouillon de légumes en poudre  | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Beurre non salé*               | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Huile*                         |              |              |
| Sel et poivre*                 |              |              |

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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.

## 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



### Cuire le riz sauvage

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **bouillon en poudre**, le **medley de riz sauvage** et **1 tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter à couvert de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



### Griller le saumon et les crevettes

- Entre-temps, disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Griller le **saumon** dans le **haut** du four de 7 à 9 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.
- Entre-temps, sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **crevettes** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis mélanger.
- Griller au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.



### Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **haricots verts**.
- Peler, puis émincer l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis saler et poivrer.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.



### Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **crème**, le **fromage à la crème** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et bien chaude.
- Retirer du feu. Incorporer le **reste** du **pesto**. **Saler et poivrer**, au goût.



### Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons** et les **haricots verts**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans un bol moyen.
- Ajouter la **moitié** du **zeste de citron** et **½ c. à soupe** de **pesto** (doubler la qté pour 4 pers.), puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Le reste du pesto sera utilisé à l'étape 5.)
- Couvrir pour garder chaud.



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer le **reste** du **zeste de citron**, **1 c. à soupe** de **beurre** et **1 c. à thé** de **jus de citron** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Répartir le **riz pilaf**, les **légumes**, le **saumon** et les **crevettes** dans les assiettes.
- Napper le **saumon** et les **crevettes** de **sauce**.
- Parsemer les **légumes** de **noix de Grenoble**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!