

Saumon et crevettes dans une sauce crémeuse citronnée aux câpres

avec pommes de terre rôties à l'ail

Fêtes

35 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Crevettes



Gousses d'ail



Moutarde de Dijon



Crème



Câpres



Vin blanc de cuisine



Citron



Persil



Pois sucrés



Pomme de terre à
chair jaune

BONJOUR CÂPRES

Ce petit condiment salé et saumuré ajoute une tonne de saveur à n'importe quel plat!

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, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Crevettes	285 g	570 g
Gousses d'ail	2	4
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème	113 ml	237 ml
Câpres	30 g	60 g
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Citron	1	2
Persil	7 g	14 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Pomme de terre à chair jaune	420 g	840 g
Beurre non salé*	2 ½ c. à soupe	5 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à soupe	¼ c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** 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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appi.

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

[f](#) [i](#) [t](#) [d](#) @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



Rôtir le saumon et sauter les crevettes

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Le disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le bas. **Salier** et **poivrer**. Arroser le **saumon** de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**.
- Lorsque les **pois sucrés** seront cuits, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Transférer dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Préparer et faire le beurre à l'ail

- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Égoutter et rincer les **câpres**. Les sécher avec un essuie-tout.
- Presser la **moitié** du **citron**, puis couper le **reste** en quartiers.
- Hacher finement le **persil**.
- Parer les **pois sucrés**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Transférer le **beurre à l'ail** dans un grand bol.



Cuire la sauce citronnée

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **câpres** et le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter le **vin de cuisson** et le **jus de citron**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **mélange** réduise de moitié. Ajouter la **crème**, la **moutarde** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter de nouveau à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Ajouter les **crevettes** et la **moitié** du **persil**. Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** soient bien chaudes.



Cuire les pois sucrés

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **pois sucrés** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié** du **reste** de l'**ail**. **Salier** et **poivrer**, au goût. Cuire de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme et que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant le **beurre à l'ail**, ajouter les **potatoes** et le **reste** du **persil**, puis remuer pour enrober.
- Répartir les **potatoes**, le **saumon** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Garnir le **saumon** de **crevettes** et de **sauce crémeuse citronnée aux câpres**. Arroser du jus d'un **quartier** de **citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!