

# Saumon et crevettes dans une sauce crémeuse citronnée aux câpres

avec pommes de terre rôties à l'ail

Spéciale

35 minutes



Filets de saumon, avec la peau



Crevettes



Gousses d'ail



Moutarde de Dijon



Crème



Câpres



Vin blanc de cuisine



Citron



Persil



Haricots verts



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

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, papier parchemin, 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 ½ c. à thé	3 c. à thé
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
Haricots verts	170 g	340 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 thé	½ c. à thé
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'app.

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



### Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler 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, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. **Saler 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. **Saler et poivrer**.
- Lorsque les **haricots verts** 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 mélanger le beurre à l'ail

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Égoutter et rincer les **câpres**. Sécher avec un essuie-tout.
- Presser la **moitié** du **citron**, puis couper le **reste** en quartiers.
- Hacher finement le **persil**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis 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 crémeuse citronnée aux câpres

- Chauffer la même poêle 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 **câpres** et le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter le **vin de cuisine** 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. **Saler 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 haricots verts

- Dans la même poêle, ajouter les **haricots verts** 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**. **Saler et poivrer**, au goût. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette et 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 **haricots verts** dans les assiettes.
- Garnir le **saumon** de **crevettes** et napper de **sauce crémeuse citronnée aux câpres**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!