



Saumon et crevettes dans une sauce crémeuse citronnée aux câpres avec pommes de terre rôties et salade de roquette et de noix de Grenoble

35 minutes



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



Mélange roquette
et épinards
56 g | 113 g



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



Noix de Grenoble,
hachées
28 g | 56 g

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- 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** (2 c. à soupe) d'**huile**. **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.
- Transférer dans le grand bol contenant le **beurre à l'ail** (celui de l'étape 3), puis remuer pour enrober.

2



Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Égoutter et rincer les **câpres**. Sécher avec un essuie-tout.
- Presser le **citron**.
- Hacher finement le **persil**.
- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.

3



Griller les noix de Grenoble et préparer le beurre à l'ail

- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche.
- Griller de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans un petit bol.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis la **moitié** de l'**ail**. Tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme et que le **beurre** fonde.
- Transférer le **beurre à l'ail** dans un autre grand bol, puis ajouter la **moitié** du **persil**. Réserver.

4



Rôtir le saumon et cuire les crevettes

- Placer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- **Saler** et **poivrer**, puis arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.
- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 2 à 3 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Transférer dans une assiette.

5



Cuire la sauce crémeuse citronnée aux câpres

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, 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 **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**. 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** (½ c. à thé) de **sucre**. Porter de nouveau à légère ébullition et poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **crevettes** et le **reste** du **persil**.
- Continuer à cuire pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** soient bien chaudes. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange roquette et épinards**, puis bien mélanger.
- Répartir les **potatoes**, le **saumon** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir le **saumon** de **crevettes** et napper de **sauce crémeuse citronnée aux câpres**.
- Parsemer la **salade** de **noix de Grenoble**.

** 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.