

Crevettes assaisonnées et pommes de terre rôties avec salade au feta

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter du saumon
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Crevettes



Filet de saumon, avec
la peau



Pomme de terre
Russet



Assaisonnement
Old Bay



Purée d'ail



Vinaigre de vin rouge



Persil



Mélange printanier



Garniture de salade



Feta, émiettée



Tomate Roma

BONJOUR ASSAISONNEMENT OLD BAY

Un savoureux mélange d'épices et d'assaisonnements qui rehaussera le goût des fruits de mer et du poisson!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Filet de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Assaisonnement Old Bay	2 c. à thé	4 c. à thé
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	7 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Garniture de salade	28 g	28 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Tomate Roma	80 g	160 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 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'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.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers 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**, puis saupoudrer de **1 ½ c. à thé** (3 c. à thé) d'**assaisonnement Old Bay**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.



Cuire les crevettes

- Dans un bol moyen, ajouter les **crevettes**, la **purée d'ail**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**assaisonnement Old Bay** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **crevettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes pour 4 pers., au besoin.)
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter la **moitié** du **persil** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer pour enrober les **crevettes**.



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.

Si vous avez choisi le **saumon**, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. Rôtir dans le **haut** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit.**



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir les **potatoes** des **crevettes**.
- Parsemer la **salade** de **feta** et du **reste** du **persil**.

Servir le **saumon** avec les **potatoes**, les **crevettes** et la **salade**.

Le souper, c'est réglé!



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Après avoir retourné les **potatoes** à mi-cuisson, ajouter le **mélange printanier**, la **garniture de salade** et les **tomates** dans le bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger.