



Saumon rôti à la moutarde au miel

avec salade de concombres et de fruits à noyau

Spécial saumon

25 minutes



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g



Moutarde à l'ancienne
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Miel
1 | 2



Mini concombre
2 | 4



Nectarine
2 | 4



Mélange printanier
56 g | 113 g



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pain ciabatta
1 | 2

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



Préparer et rôtir les croûtons

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

- Diviser la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter les **croûtons**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel à l'ail**, puis **poivrer**. Bien mélanger.
- Disposer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **croûtons** soient légèrement dorés.

2



Préparer

- Entre-temps, couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **nectarines** en quatre sections, en évitant le **noyau**. Couper chaque section en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un petit bol, fouetter la **moutarde et le miel**.
- Réserver la **moitié** du **mélange miel-moutarde** dans un autre petit bol. (**REMARQUE** : Un mélange servira à glacer le saumon et l'autre, à assaisonner la salade.) Réserver les deux mélanges.

3



Préparer et rôtir le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Étendre sur le **saumon** la **sauce moutarde-miel** contenue dans un petit bol.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

4



Assembler la salade

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile** et le **reste** de la **sauce moutarde et miel**.
- Ajouter les **nectarines**, les **concombres** et le **mélange printanier**. Réserver.

5



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **salade**, ajouter les **croûtons**, puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.
- Enlever délicatement la **peau** du **saumon** et la jeter, si désiré.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Servir le **saumon à la moutarde au miel** en accompagnement.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.