



# Saumon à la scandinave

## avec salade aux pommes et aux oignons marinés

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou ×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)

×2 Doubler



○ Changer



Filets de saumon, avec la peau  
500 g | 1000 g

Tilapia  
300 g | 600 g



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



Pomme de terre à chair jaune  
350 g | 700 g



Pomme Gala  
1 | 2



Oignon rouge  
1 | 1



Aneth  
7 g | 14 g



Bébés épinards  
56 g | 113 g



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



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



Miel  
1 | 2



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth  
1 c. à thé | 2 c. à thé



**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



### Cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en quartiers.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



### Mariner les oignons

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la moitié (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **vinaigre**, la **moitié du miel** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sel** se dissolve.
- Retirer du feu, puis transférer les **oignons** et la **marinade** dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir.

3



### Cuire le saumon

\*2 Doubler | Filets de saumon

🔄 Changer | Tilapia

- Dans un petit bol, mélanger la **moutarde** et le **reste du miel**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler, poivrer** et assaisonner du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante.
- Retourner le **saumon** et poêler de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen-doux si le saumon dore trop rapidement.)
- Retirer la poêle du feu, puis étendre la **moutarde au miel** sur la **peau** du **saumon**.

4



### Assembler la salade

- Entre-temps, évider, puis couper la **potato** en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **marinade** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger en fouettant.
- Égoutter les **oignons marinés** et jeter le reste de la marinade.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **oignons marinés**, les **potatoes** et les **épinards**, puis bien mélanger.

5



### Assaisonner les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, hacher finement l'**aneth**.
- Dans la casserole contenant les **potatoes**, ajouter la **moitié** de l'**aneth** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Remuer délicatement de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **potatoes** soient enrobées. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



### Terminer et servir

- Répartir le **saumon**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** de l'**aneth**.

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

### 3 | Cuire le saumon

\*2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé le **saumon**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **portion régulière de saumon**.

### 3 | Cuire le tilapia

🔄 Changer | Tilapia

Si vous avez choisi le **tilapia**, l'assaisonner et le cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **saumon\*\***.

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