



Salade de saumon à l'aneth et à l'ail

avec vinaigrette ranch et croûtons maison

20 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://www.hellofresh.ca)

⌚ 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



Pain ciabatta
1 | 2



Mélange printanier
113 g | 227 g



Tomate
1 | 2



Radis
3 | 6



Vinaigrette ranch
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 1 c. à thé



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



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



Préparer

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

- Trancher finement les **radis** en rondelles.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Déchirer ou couper la **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Déchirer la ciabatta permet d'obtenir des morceaux irréguliers, parfaits pour des croûtons grillés!)
- Dans un bol moyen, ajouter la **ciabatta** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

2



Mariner les légumes

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, la **moitié** du **sel d'ail**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates** et les **radis**, puis bien mélanger.

3



Griller les croûtons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les morceaux de **ciabatta**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés.
- Transférer dans une assiette.

4



Assaisonner et cuire le saumon

✖2 Doubler | Filets de saumon

🔄 Changer | Tilapia

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- **Poivrer**, puis assaisonner du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et du **reste** du **sel d'ail**. Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** sur tous les côtés.
- Ajouter le **saumon** à la poêle chaude. Cuire de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré sur tous les côtés**.
- Transférer avec précaution dans une assiette, côté peau vers le haut.

5



Assembler la salade

- Dans le bol contenant les **légumes marinés**, ajouter le **mélange printanier** et la **moitié** des **croûtons**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** et le **saumon** dans les assiettes.
- Arroser d'**un filet** de **vinaigrette ranch**.
- Parsemer du **reste** des **croûtons**.

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

4 | Assaisonner et cuire le saumon

✖2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé le **saumon**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la portion régulière de **saumon**.

4 | Assaisonner et cuire le tilapia

🔄 Changer | Tilapia

Si vous avez choisi le **tilapia**, l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **saumon**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **tilapia** soit doré et entièrement cuit**.

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