



# Saumon poêlé et sauce au raifort

## avec salade croquante aux pommes

Familiale

30 à 40 minutes

✖2 Doubler

🔄 Changer



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

Tilapia  
300 g | 600 g

👉 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)



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



Pomme de terre Russet  
2 | 4



Crème sure  
1 | 2



Sauce crémeuse au raifort  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bébés épinards  
56 g | 113 g



Pomme Gala  
1 | 2



Citron  
1 | 2



Mayonnaise  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

**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 de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices acidulé à l'ail et poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



### Mariner les pommes

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Presser la **moitié du citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers.
- Dans un grand bol, ajouter les **potatoes**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**, puis remuer pour enrober.

3



### Préparer la sauce au raifort

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, la **sauce crémeuse au raifort** et la **mayonnaise**. **Salier et poivrer**, puis bien mélanger.

4



### Cuire le saumon

\*2 Doubler | Filets de saumon

Changeur | Tilapia

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer le côté chair du **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail et poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- 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 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.

5



### Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant les **potatoes**, ajouter les **épinards**. Bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Répartir les **potatoes de terre**, la **salade** et le **saumon** dans les assiettes.
- Arroser le **saumon** d'un **filet de sauce au raifort**. Servir le **reste** de la **sauce au raifort** comme trempette.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

### 4 | 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 | Cuire le tilapia

Changeur | Tilapia

Si vous avez choisi le **tilapia**, l'assaisonner et le cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire le **saumon\*\***.