

# Salade de saumon à l'aneth et à l'ail

avec vinaigrette ranch et croûtons maison

20 minutes







Protéine personnalisable + Ajouter

(Changer)

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

300 g | 600 g





Filets de saumon, avec la peau



250 g | 500 g



Mélange printanier



113 g | 227 g



Radis



1 | 2

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



1 c. à thé | 1 c. à thé

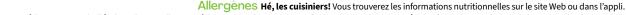


Vinaigre de vin blanc 1 c. à soupe 2 c. à soupe



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth

1 c. à thé 2 c. à thé



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.

Matériel | Cuillères à mesurer, bol moyen, fouet, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout



## 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  $(\frac{1}{2} po).$
- 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. Saler et **poivrer**, puis remuer pour enrober.



## 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.



### Griller les croûtons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moven.
- 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.



# tilapia

4 | Assaisonner et cuire le

1 c. à soupe

4 | Assaisonner et cuire le

😡 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.

(2 c. à soupe), d'**huile** 

4 personnes Ingrédient

#### O Changer | Tilapia

Unités de

mesure à

chaque étape 2 personnes

saumon

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



### Assaisonner et cuire le saumon

😢 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.



#### Assembler la salade

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



#### Terminer et servir

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