



# Saumon grillé à la sauce BBQ

## avec pommes de terre et légumes rôtis

Familiale

25 à 35 minutes

**Changer** **×2 Doubler**




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)

Tilapia  
300 g | 600 g

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



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



Sauce BBQ  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Pomme de terre à chair jaune  
350 g | 700 g



Maïs en grains  
113 g | 227 g



Courgette  
1 | 2



Crème sure  
1 | 2



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



Ciboulette  
7 g | 14 g



**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 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 morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et les assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Rôtir dans le **bas** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées.

4



### Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **courgettes** et le **maïs**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Salier** et **poivrer**.

2



### Cuire le saumon

- 🔄 **Changer** | **Tilapia**
- \*2 **Doubler** | **Filets de saumon**

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Étendre la **moitié** de la **sauce BBQ** (toute la qté pour 4 pers.) sur le **saumon**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.

5



### Préparer la crème sure à la ciboulette

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



### Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en quartiers sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Émincer la **ciboulette**.

6



### Terminer et servir

- Répartir le **saumon**, les **potatoes de terre** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir le **saumon** du **reste** de la **ciboulette**.
- Couronner les **potatoes de terre** d'un **souffçon** de **crème sure à la ciboulette**.

## 2 | 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**. Rôtir le **tilapia** de 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.

## 2 | 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**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

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