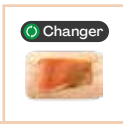




Saumon à la moutarde et à l'érable

avec gratin de chou-fleur au Boursin et ciboulette

Favoris de l'automne 35 minutes



Filet de saumon géant
500 g | 1000 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

ou

x2 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
250 g | 500 g



Sirop d'érable
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Boursin ail et fines herbes
150 g | 300 g



Chou-fleur
285 g | 570 g



Chapelure panko
1/3 tasse | 2/3 tasse



Ciboulette
7 g | 14 g



Petites tomates
113 g | 227 g



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



Échalote
1 | 2



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



Mélange printanier
56 g | 113 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



Cuire le chou-fleur

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Dans une grande casserole, recouvrir le **chou-fleur** 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-élevé.
- Cuire à découvert de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit légèrement croquant. Égoutter et remettre le **chou-fleur** dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer

- Entre-temps, peler l'**échalote**, la couper en deux, puis en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en deux.
- À un grand bol, ajouter **½ c. à soupe de vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Ajouter les **tomates**, puis remuer pour enrober. Réserver.
- Dans un petit bol, mélanger le **sirop d'érable** et la **moutarde**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.

3



Préparer la sauce au fromage

- Chauffer une petite casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Réduire à feu doux, puis ajouter **¼ tasse** (½ tasse) de **lait** et le **fromage Boursin**. Cuire de 1 à 2 min, en fouettant, jusqu'à ce que le **Boursin** fonde.

4



Rôtir le saumon

Changez | Filet de saumon géant

- Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Étendre le **mélange miel-moutarde** sur le **saumon**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

5



Assembler et rôtir le gratin

- À un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (ou de 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.), ajouter le **chou-fleur** et la **sauce au fromage Boursin**. Remuer jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit enrobé.
- Fondre **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre** dans un petit bol allant au micro-ondes. Ajouter la **chapelure**, puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Parsemer le **chou-fleur** du **mélange de chapelure au beurre**.
- Rôtir le gratin dans le **haut** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que la **chapelure** soit grillée.

6



Terminer et servir

- Émincer la **ciboulette**.
- Au grand bol contenant les **tomates**, ajouter le **mélange printanier**. Remuer pour enrober.
- Répartir la **salade**, le **gratin de chou-fleur** et le **saumon** dans les assiettes.
- Parsemer le **saumon** et le **gratin de ciboulette**.

4 | Rôtir le saumon

Changez | Filet de saumon géant

Si vous avez choisi le **filet de saumon géant**, l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner la **portion régulière de saumon**. Pour cuire le **filet de saumon géant**, augmenter le temps de cuisson à 16 à 20 min**.

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