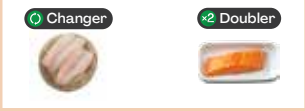




# Salade de saumon grillé à l'aneth et à l'ail avec vinaigrette ranch et croûtons maison

Barbecue

30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

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](https://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



Pain ciabatta  
1 | 2



Mélange  
printanier  
113 g | 227 g



Tomate  
1 | 2



Mini concombre  
2 | 4



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



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 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.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

- Trancher les **concombres** en rondelles fines.
- Couper la **ciabatta** en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Transférer dans une assiette. Badigeonner de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

4



### Griller les ciabattas

- Entre-temps, ajouter les **tranches de ciabatta** sur l'autre moitié de la grille.
- Refermer le couvercle et griller de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient croustillantes et marquées.
- Transférer les **tranches** dans la même assiette pour les refroidir légèrement.

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 **sucré** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates** et les **concombres**, puis bien mélanger.

5



### Assembler la salade

- Diviser les **tranches de ciabatta refroidies** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans le bol contenant les **légumes marinés**, ajouter le **mélange printanier** et la **moitié** des **croûtons**, puis bien mélanger.

3



### Assaisonner et griller le saumon

Changez | Tilapia  
x2 Doublez | Filets de saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Arroser tous les côtés de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Déposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit et que la peau soit croustillante\*\*. (**CONSEIL** : Pour une texture croustillante, cuire jusqu'à ce que la peau décolle de la grille du barbecue.)
- Transférer le **saumon**, côté peau vers le haut, avec précaution dans une assiette.

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

### 3 | Assaisonner et griller le tilapia

Changez | 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** (sans tenir compte des instructions concernant la peau)\*\*.

### 3 | Assaisonner et griller le saumon

x2 Doublez | 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**.