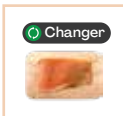




Saumon rôti en croûte de pacanes et amuse-gueule au fromage de chèvre

avec purée onctueuse et brocoli

Duo de rêve 30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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://www.hellofresh.ca)

Filet de saumon géant
500 g | 1000 g



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



Moutarde de Dijon
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



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



Pacanes
28 g | 56 g



Patate douce
2 | 4



Ciboulette
7 g | 7 g



Brocoli
227 g | 454 g



Canneberges séchées
28 g | 56 g



Fromage de chèvre
1 tasse | 2 tasses



Pain ciabatta
2 | 4



Raisins rouges
85 g | 170 g



Glaçage balsamique
2 c. à soupe | 4 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.

Essentiels à avoir à la maison | Beurre non salé, sel et poivre, lait, huile

Matériel | Plaque à cuisson, passoire, 2 grandes poêles antiadhésives, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, essuie-tout, papier parchemin, presse-purée, petit bol, épiluche-légumes, fouet

1



Préparer les amuse-gueule au fromage de chèvre

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

- Couper la **ciabatta** en deux.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **raisins**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **raisins** éclatent. **Saler et poivrer**.
- Entre-temps, griller les **ciabattas** dans un grille-pain de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Badigeonner les côtés coupés des **ciabattas** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Étendre le **fromage de chèvre** sur les **crostinis**. Garnir de **raisins**, puis arroser d'**un filet** de **glacage balsamique**.
- Servir les **crostinis** immédiatement.

2



Préparer et cuire les patates douces

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en cubes de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

3



Préparer

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Émincer la **ciboulette**.
- Dans un petit bol, fouetter la **moutarde** et la **moitié** du **sirop d'érable** (toute la qté pour 4 pers.). Réserver.
- Ouvrir l'emballage de **pacanes** d'un côté.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole à fond épais, concasser les **pacanes** dans leur emballage (ou les hacher finement, au choix).

4



Rôtir le saumon

[Changez](#) | **Filet de saumon géant**

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Étendre le **mélange moutarde-érable** sur le **saumon**.
- Parsemer de **pacanes** concassées et presser légèrement pour qu'elles adhèrent bien.
- Transférer le **saumon en croûte de pacanes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F).

5



Cuire le brocoli

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **brocoli**, les **canneberges** et $\frac{1}{4}$ **tasse** ($\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau**.
- Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre.
- Ajouter la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Retirer du feu.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **patates douces**, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- **Saler et poivrer**, puis ajouter le **reste** de la **ciboulette**.
- Répartir le **saumon** en croûte de **pacanes**, la **purée de patates douces crémeuse** et le **brocoli** dans les assiettes.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

4 | Rôtir le saumon

[Changez](#) | **Filet de saumon géant**

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