

HELLO Saumon poêlé et sauce au raifort

avec salade croquante aux pommes

Familiale

30 à 40 minutes



Tilapia

300 g | 600 g

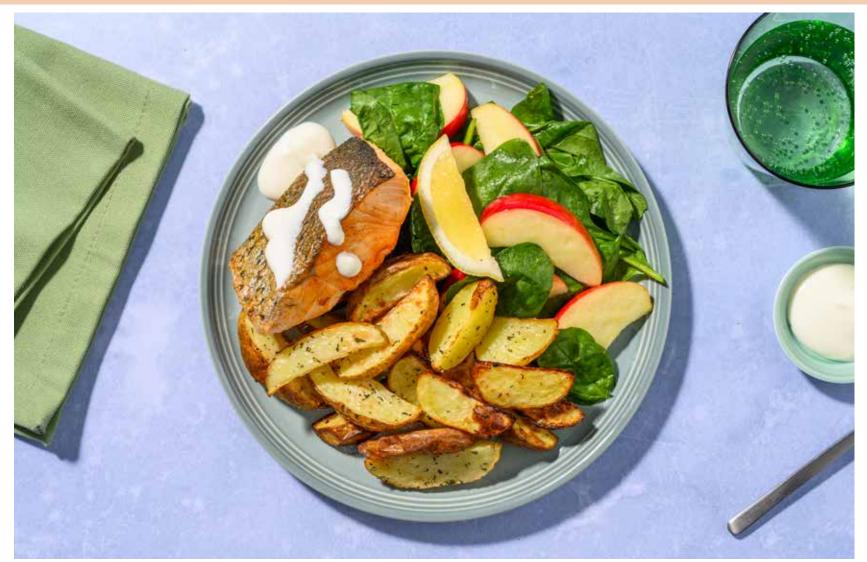








Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca 🎥







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



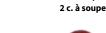




Vinaigrette crémeuse



86 ml | 172 ml





Bébés épinards 56 g | 113 g



Sauce crémeuse

au raifort

1 c. à soupe

Pomme Gala 1 2



Citron 1 | 2



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

Matériel | Plaque à cuisson, grand bol, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, essuie-tout, petit bol





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 pommes de terre en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les pommes de terre de 1 c. à soupe d'huile, puis saupoudrer de la moitié du mélange d'épices acidulé à l'ail. Poivrer, puis remuer pour enrober. (REMARQUE: 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Rôtir au centre du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées. (REMARQUE: Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Mariner les pommes

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un grand bol, ajouter les pommes,
 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, 1 c. à soupe
 (2 c. à soupe) de jus de citron, ¼ c. à thé
 (½ c. à thé) de sucre et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel, puis remuer pour enrober.



Préparer la sauce au raifort

 Dans un petit bol, ajouter la vinaigrette crémeuse et la sauce crémeuse au raifort.
 Saler et poivrer, puis bien mélanger.



Cuire le saumon

O Changer | Tilapia

- Sécher le saumon avec un essuie-tout.
 Saupoudrer le côté chair du reste du mélange d'épices acidulé à l'ail et poivrer.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis le saumon, côté peau vers le bas. Cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retourner le saumon et poêler de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Assembler la salade

 Dans le grand bol contenant les pommes, ajouter les épinards. Bien mélanger.



Terminer et servir

- Répartir les pommes de terre, la salade et le saumon dans les assiettes.
- Arroser le saumon d'un filet de sauce au raifort. Servir le reste de la sauce au raifort comme trempette.
- Arroser du jus d'un quartier de citron, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape 2 personnes 4 personnes Ingrédient

4 | Cuire le tilapia

Changer | 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****.

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