



Saumon poêlé et sauce au raifort

avec salade croquante aux pommes

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Tilapia

300 g | 600 g

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



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



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Vinaigrette
crémeuse
86 ml | 172 ml



Sauce crémeuse
au raifort
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Bébés épinards
56 g | 113 g



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.

1



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 quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes 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 **potatoes 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.)

2



Mariner les pommes

- Entre-temps, évider, puis couper la **potato** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Presser la **moitié du citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers.
- Dans un grand bol, ajouter les **potatoes**, **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.

3



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.

4



Cuire le saumon

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**.

5



Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant les **potatoes**, ajouter les **épinards**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes 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.

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