



# Salade de saumon et de pommes

## avec vinaigrette aux canneberges

Repas fûté

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

⌚ Changer

ou ×2 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)

⌚ Changer



Tilapia  
300 g | 600 g

×2 Doubler



Filets de saumon,  
avec la peau  
500 g | 1000 g



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



Croutons  
28 g | 56 g



Bébés épinards  
113 g | 227 g



Pomme Gala  
1 | 2



Gousses d'ail  
1 | 2



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



Tartinade de  
canneberges  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Feta, émietté  
¼ tasse | ½ tasse



Échalote  
1 | 2



**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 et mariner les échalotes

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, la **tartinade de canneberges** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. Ajouter les **échalotes** et les **pommes**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

4



### Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **saumon**.
- Parsemer du **reste** du **feta**.

2



### Cuire le saumon

🔄 Changer | Tilapia

\*2 Doubler | Filets de saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler**, **poivrer** et parsemer d'**ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit\*\*.

3



### Assembler la salade

- Dans le bol contenant les **échalotes marinées**, ajouter les **épinards**, les **pommes**, les **croûtons** et la **moitié** du **feta**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

## 2 | Cuire le tilapia

🔄 Changer | Tilapia

Si vous avez choisi le **tilapia**, l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **saumon**. Poêler le **tilapia** de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*.

## 2 | Cuire le saumon

\*2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé les **filets de saumon**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de saumon**.