



Saumon à la scandinave

avec salade aux pommes et aux oignons marinés

25 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

×2 Doubler



○ Changer



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

Tilapia
300 g | 600 g



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



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Pomme Gala
1 | 2



Oignon rouge
1 | 1



Aneth
7 g | 14 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



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



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Miel
1 | 2



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



Cuire les pommes de terre

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

- Couper les **potatoes** en quartiers.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de terre d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 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 **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Mariner les oignons

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la moitié (l'oignon entier) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **vinaigre**, la moitié du **miel** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sel** se dissolve.
- Retirer du feu, puis transférer les **oignons** et la **marinade** dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir.

3



Cuire le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

🔄 Changer | Tilapia

- Dans un petit bol, mélanger la **moutarde** et le **reste** du **miel**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler**, **poivrer** et assaisonner du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- 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 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. (CONSEIL : Réduire à feu moyen-doux si le saumon dore trop rapidement.) Retirer la poêle du feu, puis étendre la **moutarde au miel** sur le dessus du **saumon**.

4



Assembler la salade

- Entre-temps, évider, puis couper la **potato** en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **marinade** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger en fouettant.
- Égoutter les **oignons marinés** et jeter le **reste** de la **marinade**.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **oignons marinés**, les **potatoes** et les **épinards**, puis bien mélanger.

5



Assaisonner les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, hacher finement l'**aneth**.
- Dans la casserole contenant les **potatoes**, ajouter la moitié de l'**aneth** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Remuer délicatement de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **potatoes** soient enrobées. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir le **saumon**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** de l'**aneth**.

3 | Cuire le saumon

×2 Doubler | 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**.

3 | 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**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **tilapia** soit doré et entièrement cuit**.