



Saumon rôti en croûte de pacanes

avec purée onctueuse de patates douces et broccolini

Rapide et frais 30 minutes



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

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
- Broccolini
170 g | 340 g
- Canneberges séchées
28 g | 56 g

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 | Lait, beurre non salé, sel et poivre

Matériel | Plaque à cuisson, passoire, grande poêle antiadhésive, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, essuie-tout, papier parchemin, presse-purée, petit bol, épluche-légumes, fouet

1



Préparer et cuire les patates douces

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

4



Cuire le broccolini

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **broccolini**, les **canneberges** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.
- Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **broccolini** soit tendre.
- Ajouter la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Retirer du feu.

2



Préparer

- Entre-temps, parer le **broccolini**, puis couper les **tiges plus épaisses** en deux sur la longueur, en laissant les **tiges plus minces** entières.
- 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).

5



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 onctueuse** et le **broccolini** dans les assiettes.

3



Rôtir le saumon

- 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**.

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

3 | Rôtir le saumon

🔄 [Changer](#) | [Filet de saumon géant](#)

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

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