



# Saumon poêlé à la grecque

## avec pommes de terre rôties et sauce au yogourt

Familiale

25 à 35 minutes

Doubler

Changer



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

Tilapia  
300 g | 600 g

Protéine personnalisable

Ajouter

Changer

ou

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://hellofresh.ca)



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



Pomme de terre à chair jaune  
350 g | 700 g



Poivre au citron  
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Sauce au yogourt  
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Pois sucrés  
113 g | 227 g



Citron  
1 | 1



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth  
½ c. à thé | 1 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



### Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Salier et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



### Assaisonner le saumon

🔄 **Changer** | Tilapia

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- **Salier** et assaisonner de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **poivre au citron**.

2



### Préparer

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Couper le **reste** du **citron** en quartiers.

3



### Cuire les pois sucrés

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **pois sucrés**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient tendres et que l'eau s'évapore.
- **Salier et poivrer**, puis mélanger avec le **zeste de citron** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.

5



### Poêler le saumon

\*2 **Doubler** | Filets de saumon

- Lorsque les **pois sucrés** seront prêts, les transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Réserver.
- Ajouter à la même poêle **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le bas.
- Poêler de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la peau soit croustillante.
- Retourner le **saumon** et poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.

6



### Terminer et servir

- Répartir les **potatoes rôties**, les **pois sucrés** et le **saumon à la grecque** dans les assiettes.
- Couronner d'un **soupçon** de **sauce au yogourt** et arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

## 4 | Assaisonner 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**. Lorsque les **pois sucrés** seront prêts, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la même poêle, puis le **tilapia**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **tilapia** soit opaque et entièrement cuit\*\*.

## 5 | Poêler 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**.

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