



Salade de saumon ranch à l'aneth et aux câpres

avec feta et miettes de croûtons

Repas futé

25 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](https://www.hellofresh.ca)



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



Mélange printanier
113 g | 227 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Citron
1 | 2



Câpres
30 g | 60 g



Croûtons
28 g | 56 g



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Mélange de graines
28 g | 56 g



Vinaigrette ranch
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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



Préparer et rôtir le saumon

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

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Parsemer de **zeste de citron**, puis **saler**, **poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.
- Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

4



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter la **vinaigrette ranch**, les **câpres hachées**, le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucré**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter de l'eau, de ½ à 1 c. à soupe à la fois, si désiré.)

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Égoutter, puis hacher finement la **moitié** des **câpres**.
- Écraser les **croûtons** dans leur emballage pour les réduire en miettes grossières.

5



Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis remuer pour enrober.

3



Griller le mélange de graines

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **mélange de graines** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange soit doré. (**CONSEIL** : Le surveiller pour ne pas le brûler!)
- Retirer du feu.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** et le **saumon** dans les assiettes. Garnir la **salade** du **mélange de graines**, des **croûtons émiettés**, du **feta** et du **reste** des **câpres entières**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

1 | Préparer et rôtir 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**. Pour cuire le **tilapia**, rôtir de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

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