



# Saumon poêlé et sauce au raifort

## avec salade croquante aux pommes

Familiale

30 à 40 minutes

**x2** Doubler



Filets de saumon, avec la peau  
500 g | 1000 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



Pomme de terre Russet  
2 | 4



Mayonnaise  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce crémeuse au raifort  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Jeunes épinards  
56 g | 113 g



Pomme Gala  
1 | 2



Citron  
1 | 2



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Crème sure  
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



### Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



### Mariner les pommes

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un grand bol, ajouter les **potatoes**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**, puis remuer pour enrober.

3



### Préparer la sauce au raifort

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **crème sure** et la **sauce crémeuse au raifort**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



### Cuire le saumon

\*2 Doubler | Filets de saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer le côté chair du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- 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 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.

5



### Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant les **potatoes**, ajouter les **épinards**. Bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Répartir les **potatoes**, la **salade** et le **saumon** dans les assiettes.
- Arroser le **saumon** d'un **filet** de **sauce au raifort**. Servir le **reste** de la **sauce au raifort** comme trempette.
- Arroser du **jus** d'un **quartier** de **citron**, si désiré.

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.

### 4 | Cuire le saumon

\*2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé le **saumon**, 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.