



# Saumon rôti à la moutarde au miel

## avec salade de clémentines et de canneberges

Préférées 2024

20 minutes

Changer



Filet de saumon géant  
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



Moutarde à l'ancienne  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Miel  
1 | 2



Mélange printanier  
113 g | 227 g



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



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



Pain ciabatta  
1 | 2



Clémentine  
2 | 4



Canneberges séchées  
28 g | 56 g



Céleri  
3 | 6

**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 les croûtons

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Diviser la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter les **croûtons**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail**, puis **poivrer**. Bien mélanger.
- Disposer sur une plaque à cuisson non recouverte. Griller dans le **haut** du four de 8 à 10 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **croûtons** soient légèrement dorés.

2



### Préparer

- Entre-temps, peler la **clémentine**, puis la séparer en suprêmes.
- Parer le **céleri**, puis le couper en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, fouetter la **moutarde** et le **miel**. Réserver.

3



### Préparer et rôtir le saumon

- [Changez](#) | [Filet de saumon géant](#)
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail et poivrer**.
  - Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
  - Étendre la **moitié** de la **sauce moutarde et miel** sur le **saumon**.
  - Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.

4



### Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile** et le **reste** de la **sauce moutarde et miel**. Bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **clémentines**, le **céleri**, les **canneberges** et le **mélange printanier**. Réserver.

5



### Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **salade**, ajouter les **croûtons**, puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Enlever délicatement la **peau** du **saumon** et la jeter.
- Répartir la **salade** et le **saumon à la moutarde au miel** dans les assiettes.

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.

### 3 | Préparer et rôtir le saumon

[Changez](#) | [Filet de saumon géant](#)

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