



Tarte au saumon à la britannique

avec pois et purée

Familiale

30 à 40 minutes

✖2 Doubler

🔄 Changer



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

Tilapia
300 g | 600 g

➔ Protéine personnalisable

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

✖2 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

Petits pois
56 g | 113 g



Mirepoix
113 g | 227 g

Crème
56 ml | 113 ml



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

Pomme de terre Russet
2 | 4



Moutarde de Dijon
1 c. à soupe | 1 c. à soupe

Cheddar blanc, râpé
½ tasse | 1 tasse

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



Cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 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 **potatoes**.

4



Préparer la garniture de saumon

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **moitié** du **mélange d'épices à l'aneth et à l'ail** (toute la qté pour 4 pers.), la **crème** et **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**.
- Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter la **moitié** de la **moutarde** (toute la qté pour 4 pers.), puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter délicatement le **saumon** et le **jus de cuisson restant** dans l'assiette.

2



Griller le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

🔄 Changer | Tilapia

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Placer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette. Retirer la peau. À l'aide de deux fourchettes, défaire le **saumon** en morceaux de 2,5 cm (1 po).

5



Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **¼ tasse** (½ tasse) de **lait** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- Ajouter le **fromage**, puis **saler** et **poivrer**. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer la garniture de saumon dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po], pour 2 et 4 pers.)

3



Cuire les légumes

- Pendant que le **saumon** cuit, chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **mirepoix** et les **pois**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Saupoudrer les **légumes** de **farine**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que tous les **légumes** soient enrobés de **farine**. **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer la tarte et servir

- Garnir le **saumon** de la **purée de pommes de terre**, en l'étendant en une couche uniforme.
- Griller au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **purée de pommes de terre** commence à dorer.
- Retirer la **tarte au saumon** du four et laisser reposer pendant 5 min.
- Répartir la **tarte au saumon** dans les assiettes.

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.

2 | Griller 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**.

2 | Griller le tilapia

🔄 Changer | Tilapia

Si vous avez choisi le **tilapia**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **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.