



Saumon enrobé de bacon

avec brocolini et crème à l'estragon

Spécial 35 minutes



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
500 g | 1000 g



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



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Poivre au citron
6 g | 12 g



Pomme de terre rouge
400 g | 800 g



Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Crème sure
1 | 2



Estragon
7 g | 14 g



Moutarde de Dijon
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Citron
1 | 2



Broccolini
170 g | 340 g



Gousses d'ail
2 | 4

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.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 :**
 - Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

- Retirer les parties brunes des **potatoes**, puis couper ces dernières en quartiers (couper les plus grosses en morceaux de 2,5 cm [1 po]).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de **poivre au citron**. **Salier**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.

2



Préparer

- Entre-temps, parer le **broccolini**, puis couper les **tiges** plus épaisses en deux sur la longueur, en laissant les **tiges** plus minces entières.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Presser la **moitié** du **citron**, puis couper le **reste** en quartiers.
- Détacher les **feuilles d'estragon** des branches, puis les hacher finement.
- Sécher le **bacon** et le **saumon** avec un essuie-tout.
- **Salier** et **poivrer** le **saumon**.
- Enrouler **2 tranches de bacon** autour de **chaque morceau de saumon**. (**CONSEIL** : Superposer 1,25 cm [½ po] d'une tranche de bacon sur l'autre les gardera en place pendant la cuisson.)

3



Cuire le saumon enrobé de bacon

*2 Doubler | Filets de saumon

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter avec précaution le **saumon enrobé de bacon** à la poêle sèche. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **bacon** soit doré. Réserver le **gras de bacon**.
- Lorsque les **potatoes** auront rôti de 14 à 15 min, les pousser sur une moitié de la plaque à cuisson, puis disposer le **saumon** sur l'autre moitié. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin pour 4 portions.)
- Arroser les **potatoes** d'**un filet de gras de bacon**. Rôtir le **saumon** et les **potatoes** au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit et que les **potatoes** soient tendres**. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, rôtir le saumon dans le haut du four.)

4



Sauter le broccolini

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **broccolini**. Cuire à couvert de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **broccolini** soit tendre. **Salier** et **poivrer**.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.

5



Préparer la crème à l'estragon

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **crème sure**, l'**estragon**, la **moutarde**, le **reste** de l'**ail** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Salier**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir le **saumon enrobé de bacon**, les **potatoes** et le **broccolini** dans les assiettes.
- Couronner le **saumon** d'**un peu** de **crème à l'estragon**.
- Servir le **reste** de la **crème à l'estragon** comme trempette.
- Arroser du **jus** d'**un quartier de citron**.

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

Pour 6 portions

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 | Cuire le saumon enrobé de bacon

*2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé les **filets de saumon**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de saumon**, en utilisant **une tranche de bacon** par morceau de **saumon**.