



Salade de saumon à l'aneth et à l'ail

avec vinaigrette ranch et croûtons maison

20 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)

↻ Changer



Crevettes
285 g | 570 g

×2 Doubler



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



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



Pain ciabatta
1 | 2



Mélange printanier
113 g | 227 g



Tomate
1 | 2



Radis
3 | 6



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



Sel d'ail
4 g | 8 g



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



Mélange d'épices à
l'ail et à l'aneth
4 g | 8 g



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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Trancher finement les **radis** en rondelles.
- Coupe la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Déchirer ou couper la **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Déchirer la ciabatta permet d'obtenir des morceaux irréguliers, parfaits pour des croûtons grillés!)
- Dans un bol moyen, ajouter les **ciabattas** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

2



Mariner les légumes

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, la **moitié** du **sel d'ail**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates** et les **radis**, puis bien mélanger.

3



Griller les croûtons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **morceaux de ciabatta**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que tous les côtés soient grillés.
- Transférer dans une assiette.

4



Assaisonner et cuire le saumon

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

×2 [Doubl](#)er | [Filets de saumon](#)

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- **Poivrer**, puis assaisonner du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et du **reste** du **sel d'ail**. Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** sur tous les côtés.
- Ajouter le **saumon** à la poêle chaude. Cuire de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré sur tous les côtés**.
- Transférer avec précaution dans une assiette, côté peau vers le haut.

5



Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant les **légumes marinés**, ajouter le **mélange printanier** et la **moitié** des **croûtons**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** et le **saumon** dans les assiettes.
- Arroser d'**un filet de vinaigrette ranch**.
- Parsemer du **reste** des **croûtons**.

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.

4 | Assaisonner et cuire les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Égoutter et rincer les **crevettes** à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices à l'aneth et à l'ail**, du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Transférer les **crevettes** dans une assiette.

4 | Assaisonner et cuire le saumon

×2 [Doubl](#)er | [Filets de saumon](#)

Si vous avez doublé le **saumon**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de saumon**.