

# Bols de saumon et de lentilles citronnées

avec crème à l'ail et au feta

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Filets de saumon,  
avec la peau



Lentilles



Bébés épinards



Citron



Crème sure



Feta, émietté



Gousses d'ail



Patate douce

BONJOUR FETA

*Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!*

## D'abord

- 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 3 (doubler pour 4 pers.) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, petit bol, grand poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Lentilles	370 ml	740 ml
Bébés épinards	113 g	227 g
Citron	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	2	4
Patate douce	170 g	340 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **lentilles**. Peler, puis couper les **patates douces** en cubes de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



## Faire cuire le saumon

Faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. En attendant que la poêle chauffe, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retourner et faire cuire de 2 à 3 à min ou jusqu'à ce que le **saumon** soit opaque et entièrement cuit\*\*. Retirer et jeter la peau, au goût. À l'aide d'une fourchette, défaire le **saumon** en morceaux.



## Faire rôtir les patates douces

Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en retournant à mi-cuisson.



## Faire réchauffer les lentilles

Pendant que le **saumon** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **reste** de l'**ail**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme, en remuant souvent. Ajouter les **lentilles** et **¼ c. à thé de sel** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **lentilles** soient bien chaudes, en remuant souvent. Retirer la poêle du feu, puis arroser de **½ c. à soupe de jus de citron** (doubler pour 4 pers.). Ajouter le **zeste de citron restant** et les **épinards**. Remuer jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Poivrer**, au goût.



## Préparer la crème au feta

Pendant que les **patates douces** rôtissent, ajouter dans un petit bol le **feta**, la **crème sure**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** du **zeste de citron**, **½ c. à soupe de jus de citron** et **½ c. à soupe d'eau** (doubler les quant. pour 4 pers.). (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) Écraser le tout avec une fourchette jusqu'à l'obtention d'une texture presque lisse.



## Terminer et servir

Répartir les **lentilles** dans les bols. Déposer les **patates douces** et les **morceaux de saumon** sur le dessus, puis napper de **crème au feta**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le souper, c'est réglé!