

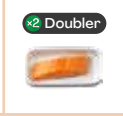


# Bol de saumon et de lentilles citronnées

## avec crème à l'ail et au feta

Repas futé

25 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



Lentilles  
1 | 2



Bébés épinards  
56 g | 113 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  
1 | 2

**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

- 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 2 :** ¼ c. à thé (½ c. à thé) doux, ½ c. à thé (1 c. à thé) moyen, 1 c. à thé (2 c. à thé) relevé

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **lentilles**.
- Éplucher, puis couper la **patate douce** en cubes de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** et couper le reste en quartiers.

2



### Rôtir les patates douces

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres.

3



### Préparer la crème au feta

- Entre-temps, 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 (1 c. à soupe) de **jus de citron** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**eau**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- Écraser le tout avec une fourchette jusqu'à l'obtention d'une texture assez lisse.

4



### Cuire le saumon

\*2 Doubler | Filets de saumon

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude 1 c. à thé (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le bas.
- Cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante. Retourner et continuer de poêler de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit opaque et entièrement cuit\*\*.
- Enlever et jeter la peau du saumon, si désiré. À l'aide d'une cuillère, défaire le **saumon** en bouchées.

5



### Réchauffer les lentilles

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
  - Ajouter 1 c. à thé (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
  - Ajouter les **lentilles** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** soient bien chaudes.
  - Retirer la poêle du feu.
  - Arroser de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron** et parsemer du **reste** du **zeste de citron**.
  - Ajouter les **épinards** et remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils commencent à tomber.
- Poivrer.**

6



### Terminer et servir

- Répartir les **lentilles** dans les bols.
- Garnir de **patates douces** et de **saumon**, puis arroser d'**un filet** de **crème au feta**.
- Arroser du **jus** d'**un quartier** de **citron**, si désiré.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

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