

Tarte au saumon à la britannique

avec pois et purée

Familiale

35 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Petits pois



Mirepoix



Crème



Farine tout usage



Pommes de terre
Russet



Moutarde de Dijon



Cheddar blanc vieilli,
râpé



Mélange d'épices
aneth et ail

BONJOUR MIREPOIX

Une base aux saveurs classiques qui est composée de carottes, de céleris et d'oignons!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, grande poêle allant au four, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, papier d'aluminium, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
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
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Moutarde de Dijon	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Cheddar blanc vieilli, râpé	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices aneth et ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire les pommes de terre

Peler, 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** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



Préparer la garniture de saumon

Ajouter le **mélange d'épices aneth et ail**, la **crème** et **1 tasse** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle contenant les **légumes**. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire mijoter de 4 à 6 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu. Incorporer la **moitié** de la **moutarde de Dijon** (utiliser toute la moutarde pour 4 personnes), puis **saler** et **poivrer**. Incorporer délicatement le **saumon**, incluant le **liquide de cuisson** contenu dans l'assiette.



Faire griller le saumon

Pendant que les **potatoes** cuisent, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium, côté peau vers le bas. Faire griller au **centre** du four de 8 à 10 minutes, 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).



Écraser les pommes de terre

Lorsque les **potatoes** sont cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **¼ tasse** de **lait** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Incorporer 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 ou 4 personnes.)



Faire cuire les légumes

Pendant que le **saumon** grille, faire chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **mirepoix** et les **pois**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Saupoudrer les **légumes** de **farine**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant constamment, jusqu'à ce que **tous** les **légumes** soient enrobés de **farine**. **Saler** et **poivrer**.



Terminer la tarte et servir

Étendre la **purée de pommes de terre** en une seule couche sur la **garniture de saumon**. Faire griller au **centre** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** commencent à brunir. Retirer la **tarte au saumon** du four et laisser reposer pendant 5 minutes. Répartir la **tarte au saumon** dans les assiettes.

Le repas est prêt!