

Saumon rôti

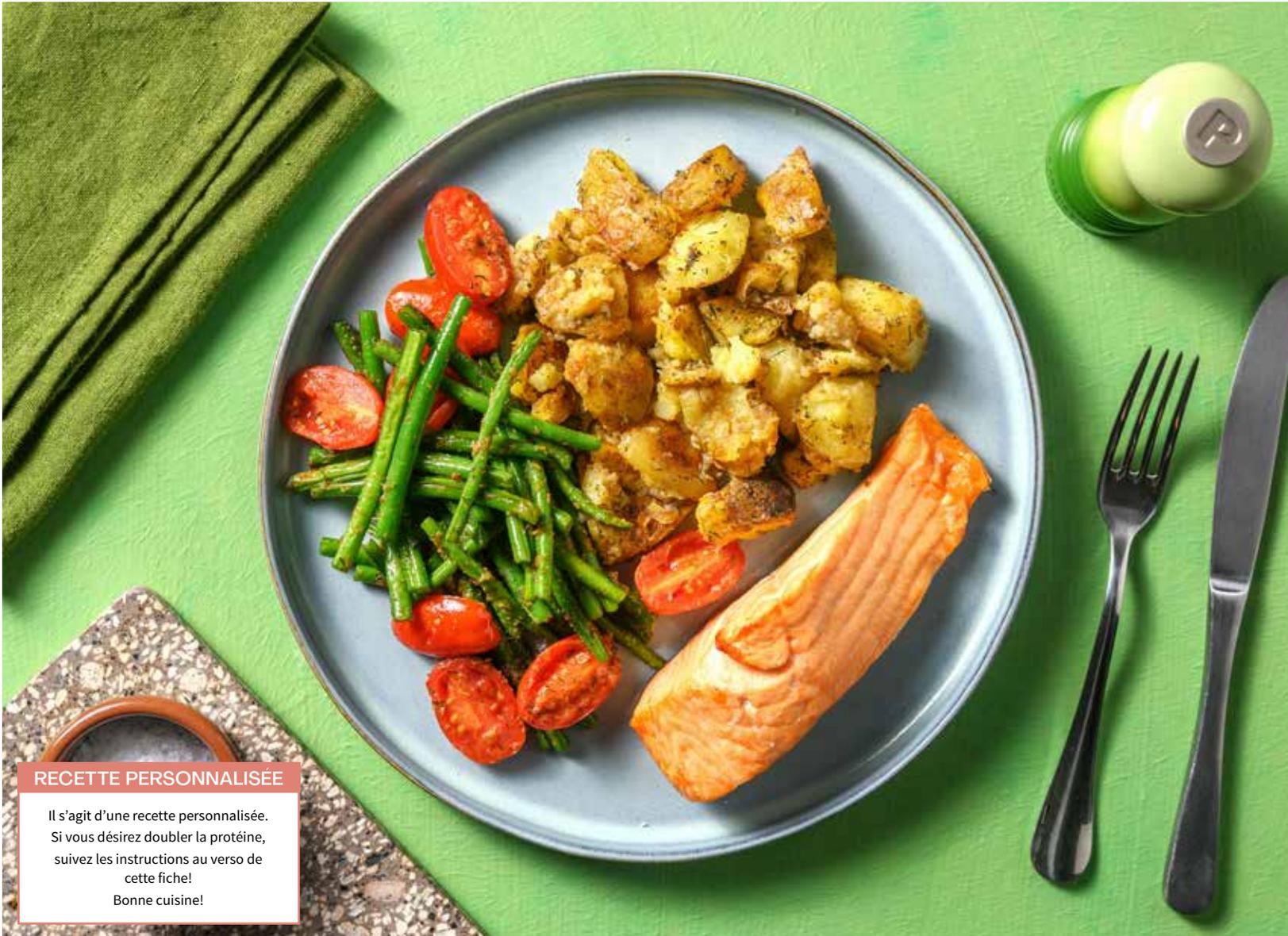
avec pommes de terre croustillantes, tomates éclatées et haricots verts



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

Familiale

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Filets de saumon, avec la peau



Filets de saumon doubles, avec la peau



Pomme de terre à chair jaune



Haricots verts



Petites tomates



Purée d'ail



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth

BONJOUR POMMES DE TERRE CROUSTILLANTES

En bouillant dans l'eau, les pommes de terre perdent de l'amidon, ce qui les rend plus croustillantes lorsqu'on les cuit à la poêle!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, spatule, papier parchemin, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Filets de saumon doubles, avec la peau	500 g	1000 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Haricots verts	170 g	340 g
Petites tomates	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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'app.

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.



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

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Faire bouillir les pommes de terre

- 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 (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'eau. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'eau ait été absorbée et que les **haricots verts** soient légèrement croquants.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, les **tomates** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à ramollir et éclatent.
- Transférer les **légumes** dans une assiette. Incorporer le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, puis **saler** et **poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle avec précaution.

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.

5



Poêler les pommes de terre

- Chauffer la même poêle à feu élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile et 1 c. à soupe de beurre chaque fois.)
- Ajouter les **potatoes** et les écraser légèrement avec une spatule. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et croustillantes.

3



Rôtir le saumon

- Disposer le **saumon** sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le bas.
- **Saler** et **poivrer**, et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. Arroser de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'huile.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi le **saumon double**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de saumon**. Cuire en plusieurs étapes si nécessaire.

6



Terminer et servir

- **Saler** et **poivrer** les **potatoes** croustillantes, au goût.
- Répartir le **saumon rôti**, les **légumes** et les **potatoes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!