



Saumon à l'italienne

avec salade toscane aux pois chiches

PRONTO 30 minutes



Filets de saumon



Pois chiches



Citron



Mélange
roquette-épinards



Assaisonnement
italien



Câpres



Ail



Échalote



Tomates cerises

BONJOUR ASSAISONNEMENT ITALIEN!

Le mélange parfait de basilic, de thym, d'origan et d'ail!

Bon départ

Avant de commencer, retirer les pois chiches du réfrigérateur et les laisser reposer à température ambiante. Préchauffer le four à la fonction griller, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Bol moyen, plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, essuie-tout, grande poêle antiadhésive, fouet, zesteur, presse-ail, passoire

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de saumon	285 g	570 g
Pois chiches	1 boîte	2 boîtes
Citron	1	1
Mélange roquette-épinards	56 g	113 g
Assaisonnement italien	1 c. à table	2 c. à table
Câpres	30 g	60 g
Ail	3 g	6 g
Échalote	50 g	100 g
Tomates cerises	113 g	227 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 70 °C/158 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. PRÉPARATION

Réserver **1/4 tasse** du **liquide des pois chiches** (doubler pour 4 pers), puis égoutter et rincer les **pois chiches**. Rincer les **câpres**, puis les sécher. Zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers. Couper les **tomates** en deux. Peler puis émincer l'**échalote**. Peler, puis émincer l'**ail**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis le saupoudrer de **la moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**.



4. POÊLER LE SAUMON

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1/2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **saumon**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 3 à 4 min par côté.**



2. GRILLER LES POIS CHICHES

Dans un grand bol, fouetter l'**ail** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Ajouter les **pois chiches** et mélanger. Disposer les **pois chiches** sur une plaque à cuisson, puis griller au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 7 à 8 min. (**NOTE:** attention de ne pas les brûler!)



5. FINIR LA SALADE

Dans le grand bol utilisé à l'étape 2, ajouter les **pois chiches rôtis**, les **tomates** et le **mélange de verdure**. Napper de **la moitié** de la **vinaigrette** et bien mélanger.



3. PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant que les **pois chiches** grillent, fouetter les **câpres**, le **liquide des pois chiches réservé**, le **reste** de l'**assaisonnement italien**, **1 c. à thé** de **zeste de citron**, **1 c. à thé** de **sucre**, **1 c. à table** de **jus de citron** et **2 c. à table** d'**huile** (tout doubler pour 4 pers) dans un bol moyen. **Saler et poivrer**. Ajouter l'**échalote**. Bien mélanger. Réserver.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **saumon**. Napper **du reste** de **vinaigrette** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!