

# Salade de saumon à l'aneth et à l'ail

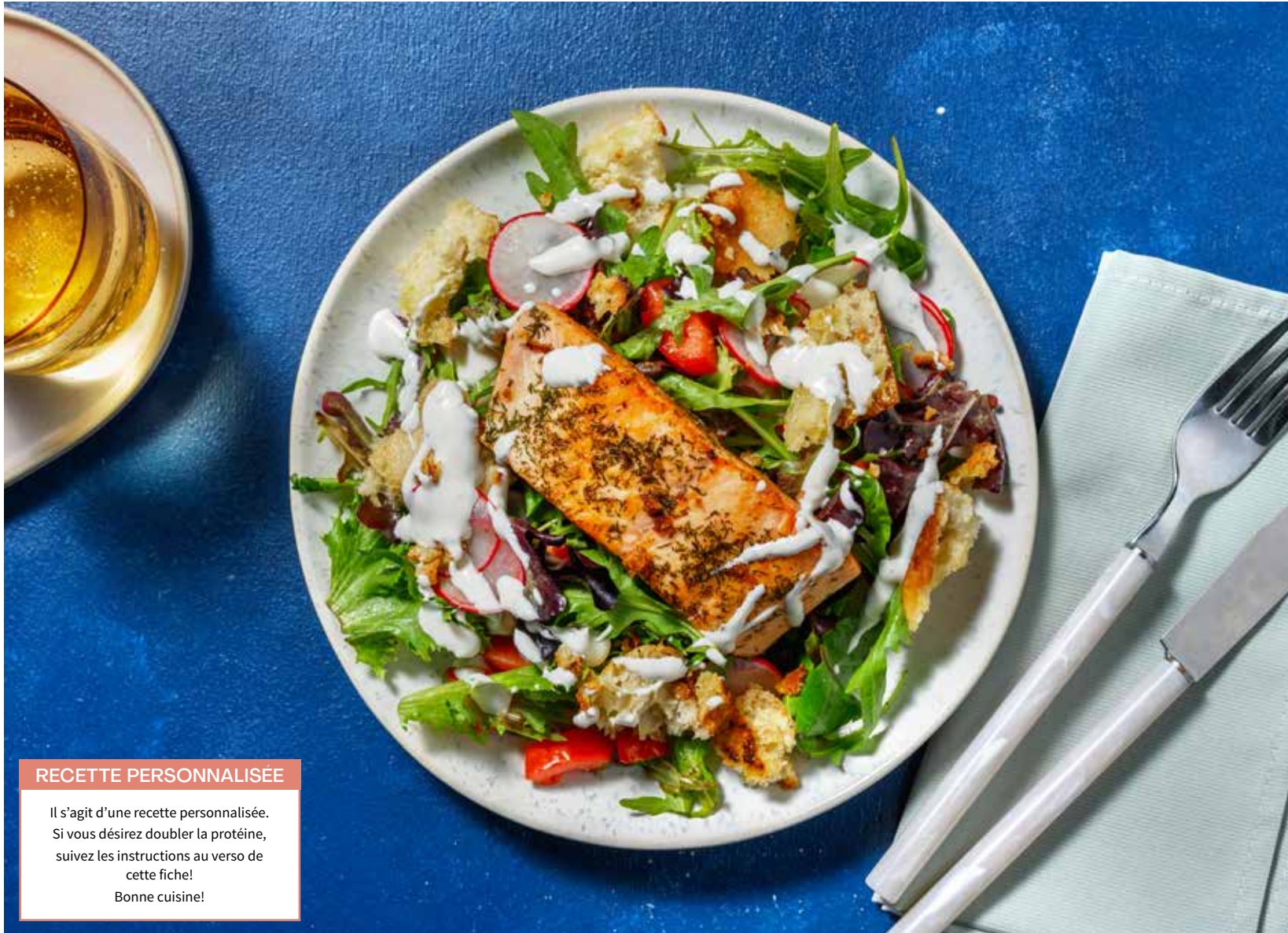
avec vinaigrette ranch et croûtons maison

Rapido

20 minutes



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



## 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



Doubles filets de  
saumon, avec la peau



Pain ciabatta



Mélange printanier



Tomate Roma



Radis



Vinaigrette ranch



Sel d'ail



Vinaigre de vin blanc



Mélange d'épices à  
l'ail et à l'aneth

# D'abord

Avant de commencer, 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

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Doubles filets de saumon, avec la peau	500 g	1000 g
Pain ciabatta	1	2
Mélange printanier	113 g	227 g
Tomate Roma	1	2
Radis	3	6
Vinaigrette ranch	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	1 c. à thé
Vinaigre de vin blanc	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
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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'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.



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



### Préparer

- Trancher finement les **radis** en rondelles.
- Déchirer ou couper la **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Déchirer la ciabatta permet d'obtenir des morceaux irréguliers, parfaits pour des croûtons grillés!)
- Dans un bol moyen, ajouter la **ciabatta** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

2



### Mariner les légumes

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, la **moitié** du **sel d'ail**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates** et les **radis**, puis bien mélanger.

3



### Griller les croûtons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter la **ciabatta**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés.
- Transférer dans une assiette.

4



### Assaisonner et cuire le saumon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- Assaisonner du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** sur tous les côtés.
- Ajouter le **saumon** à la poêle chaude. Cuire de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré sur tous les côtés\*\*.
- Transférer avec précaution dans une assiette, côté peau vers le haut.

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

5



### Assembler la salade

- Dans le bol contenant les **légumes marinés**, ajouter le **mélange printanier** et la **moitié** des **croûtons**, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Répartir la **salade** et le **saumon** dans les assiettes.
- Arroser d'un **filet** de **vinaigrette ranch**.
- Parsemer du **reste** des **croûtons**.

Le souper, c'est réglé!