

Salade de saumon et de pommes

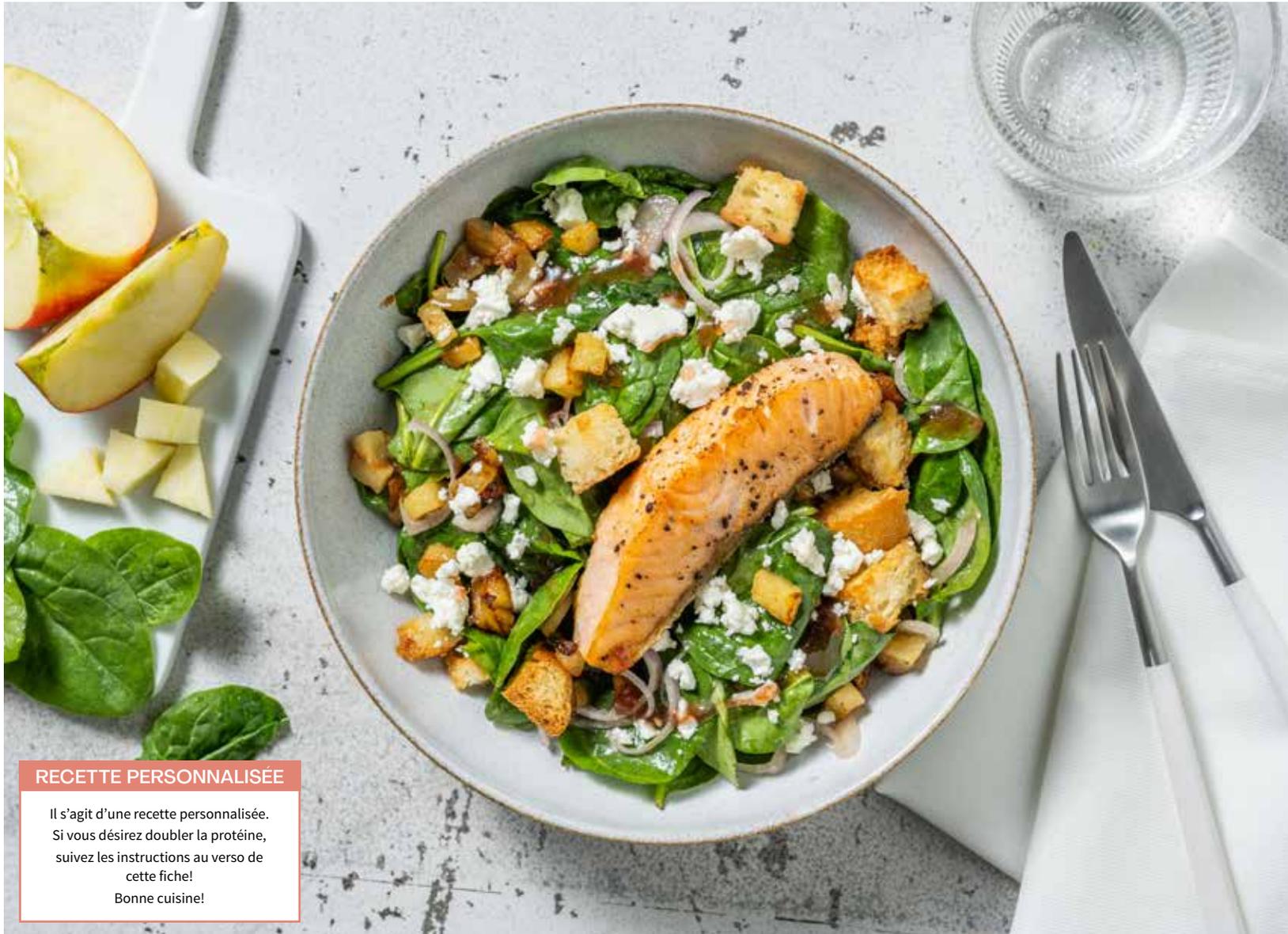
avec vinaigrette aux canneberges

Faible en calories

30 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



Croustons



Pomme Gala



Vinaigre de vin blanc



Feta, émietté



Doubles filets de
saumon, avec la peau



Bébés épinards



Gousses d'ail



Tartinade de
canneberges



Échalote

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

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

Cuillères à mesurer, grand bol, petit 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
Croûtons	28 g	56 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Pomme Gala	1	2
Gousses d'ail	1	2
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tartinade de canneberges	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Échalote	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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'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.



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 et mariner les échalotes

- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Peler, puis hacher finement l'**ail**.
- Évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, la **tartinade de canneberges** et **2 c. à thé d'huile**. Ajouter les **échalotes**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

4



Assembler la salade

- Dans le bol contenant les **échalotes marinées**, ajouter les **épinards**, les **pommes**, les **croûtons** et la **moitié** du **feta**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

2



Saisir les pommes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **pommes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pommes** soient dorées.
- Transférer dans un petit bol. Réserver.

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **saumon**.
- Parsemer du **reste** du **feta**.

Le souper, c'est réglé!

3



Cuire le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Assaisonner d'**ail**, puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

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**.