

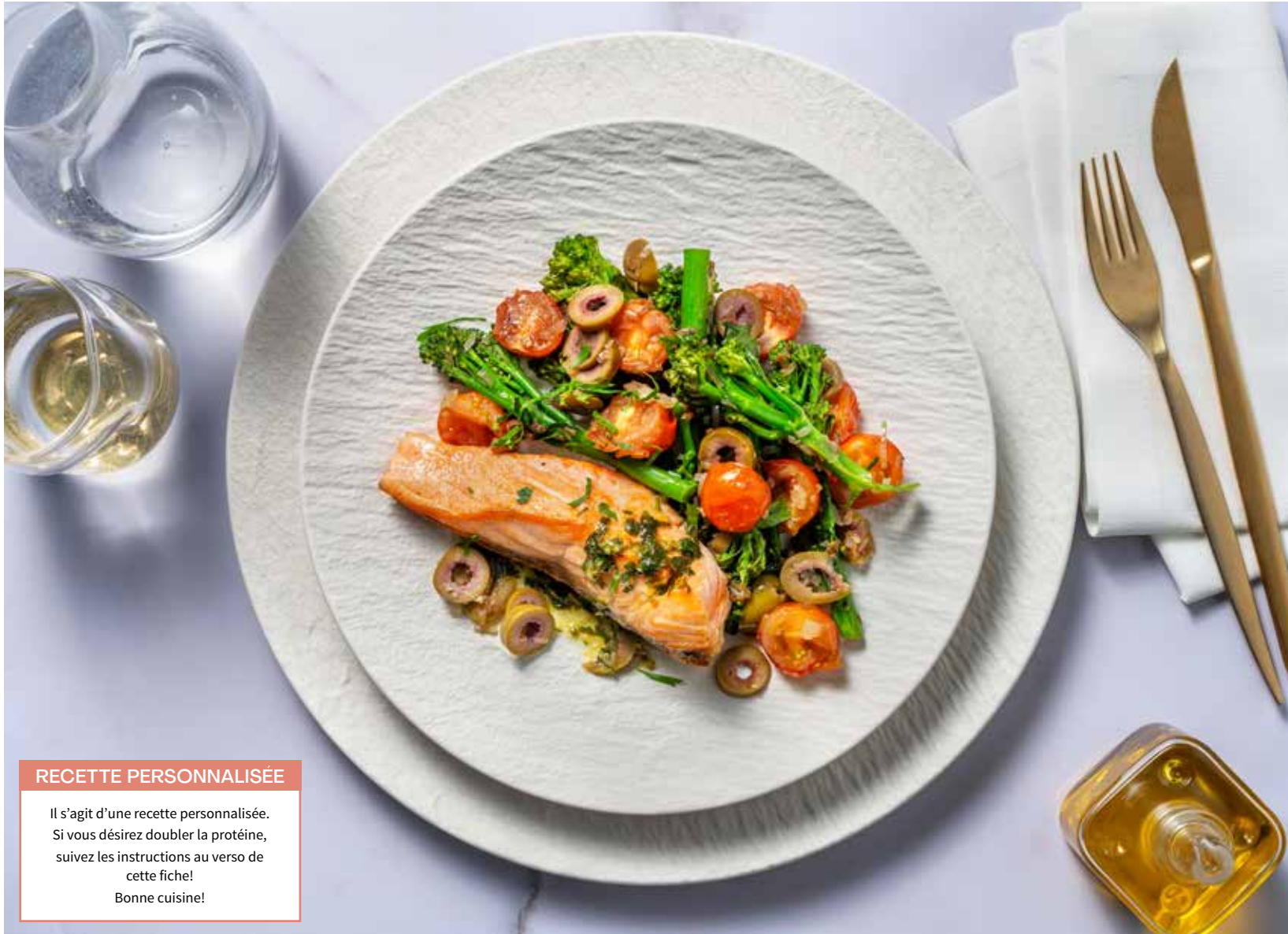
Saumon et beurre à la gremolata avec broccolini à la sauce puttanesca

Spécial céto

35 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



Broccolini



Citron



Persil



Olives mélangées



Doubles filets de
saumon, avec la peau



Petites tomates



Échalote



Gousses d'ail

BONJOUR OLIVES MÉLANGÉES

Une combinaison d'olives Kalamata et d'olives vertes débordante de goût!

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

Poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, zesteur, tasses à mesurer, 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
Brocolini	170 g	340 g
Petites tomates	113 g	227 g
Citron	1	2
Échalote	1	2
Persil	7 g	14 g
Gousses d'ail	2	4
Olives mélangées	30 g	60 g
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'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

- Peler, puis trancher finement l'**échalote**.
- Parer le **brocolini**, puis couper les **tiges plus épaisses** en deux sur la longueur, en laissant les **tiges plus minces** entières.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher finement le **persil**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Égoutter les **olives**, en réservant la **saumure**. Couper les **olives** en deux.



4 Terminer le saumon et préparer le beurre à la gremolata

- Retirer du feu la poêle contenant le **saumon**. Transférer le **saumon** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud. Laisser refroidir la poêle pendant 2 min.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-doux. Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**ail** dégage son arôme.
- Retirer du feu, puis ajouter le **zeste de citron**, le **jus de citron** et la **moitié** du **persil**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.



2 Cuire le brocolini à la sauce puttanesca

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **brocolini** et **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocolini** soit légèrement croquant.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **échalotes**, les **tomates**, les **olives** avec leur saumure et la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les aliments ramollissent.
- Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.



5 Terminer et servir

- Répartir le **saumon** et le **brocolini à la sauce puttanesca** dans les assiettes.
- Arroser le **saumon** d'un **filet** de **beurre à la gremolata**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!



3 Commencer le saumon

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle antiadhésive) à feu moyen-élevé.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Cuire de 5 à 7 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré de tous les côtés 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**.