

# Bouchées de saumon et grosses frites

avec salade de chou à l'aneth

Familiale

30 minutes



Filets de saumon,  
avec la peau



Pomme de  
terre Russet



Chapelure italienne



Mayonnaise



Salade de chou



Aneth



Vinaigre de vin blanc



Assaisonnement  
Old Bay

BONJOUR FISH AND CHIPS

*Pour un repas digne d'un pub dans le confort de votre cuisine!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, assiette creuse, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Chapelure italienne	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Salade de chou	170 g	340 g
Aneth	7 g	7 g
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Assaisonnement Old Bay	3 c. à thé	6 c. à thé
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		

Sel et poivre\*

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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.*

## Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Faire rôtir les grosses frites

Couper les **pommes de terre** en frites de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de **1 c. à thé d'assaisonnement Old Bay**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du bas, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Faire cuire le saumon

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe d'huile**, puis le **saumon**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire le saumon en deux étapes, en utilisant 2 c. à soupe d'huile chaque fois.) Faire poêler de 5 à 7 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*.



## Préparer

Pendant que les **frites** rôtissent, hacher finement l'**aneth**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout et placer sur une planche à découper, côté peau vers le bas. À l'aide d'un couteau, glisser délicatement la lame entre la chair et la peau, parallèlement à la planche à découper, pour retirer la peau. Couper **chaque filet de saumon** en 3 morceaux sur la largeur.



## Préparer la salade de chou à l'aneth

Pendant que le **saumon** cuit, mélanger dans un petit bol l'**aneth**, **½ c. à soupe** de **vinaigre**, **¼ c. à thé** de **sucré** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **reste** de la **mayonnaise**. Dans un grand bol, ajouter la **salade de chou** et **1 c. à soupe** de **mayo à l'aneth**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.



## Paner le saumon

Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et **2 c. à thé d'assaisonnement Old Bay**. Dans un bol moyen, ajouter les **morceaux de saumon** et **1 c. à soupe** de **mayonnaise** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **morceaux de saumon enrobés de mayo** au **mélange de chapelure**, puis bien mélanger pour recouvrir tous les côtés, en appuyant doucement pour faire adhérer.



## Terminer et servir

Répartir le **saumon**, les **grosses frites** et la **salade de chou à l'aneth** dans les assiettes. Servir avec le **reste** de la **mayo à l'aneth** comme trempette.

## Le repas est prêt!