

# Saumon à la moutarde au miel sur la plaque

avec légumes rôtis au beurre à la ciboulette

Faible en glucides

Faible en calories

35 minutes



Filets de saumon,  
avec la peau



Pomme de terre  
rouge



Carotte



Choux de Bruxelles



Gousses d'ail



Citron



Miel



Moutarde à  
l'ancienne



Poivre au citron



Ciboulette

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

*Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Sortir du frigo 1 c. à soupe de beurre (doubler la qté pour 4 pers.) et le laisser atteindre une température ambiante.

### Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Pomme de terre rouge	240 g	480 g
Carotte	170 g	340 g
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Gousses d'ail	1	2
Citron	½	1
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivre au citron	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Ciboulette	7 g	7 g
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Couper les **pommes de terre** en quatre.
- Peler, puis couper les **carottes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (si plus gros, en quatre).
- Émincer la **ciboulette**.
- Couper la **moitié** du **citron** en quartiers (le citron entier pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, mélanger le **miel**, la **moutarde** et la **moitié** de l'**ail**.



## Préparer et rôtir le saumon

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Poivrer** et assaisonner de **½ c. à thé de sel**.
- Étendre la **sauce moutarde et miel** sur le **saumon**.
- Lorsque les **choux de Bruxelles** auront grillé de 8 à 10 min, retirer la plaque à cuisson du four avec précaution. Remuer les **légumes**, puis les pousser sur une moitié de la plaque à cuisson. Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson, disposer le **saumon**. (**REMARQUE** : Disposer le saumon sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin pour 4 pers.)
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir le saumon dans le haut du four.)



## Rôtir les pommes de terre et les carottes

- Dans un grand bol, ajouter les **carottes**, les **pommes de terre**, la **moitié** du **poivre au citron** et **2 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et bien mélanger.
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, ajouter les **légumes**.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 6 min ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.



## Terminer les légumes

- Entre-temps, ajouter dans le même bol (celui de l'étape 3) la **moitié** de la **ciboulette**, **1 c. à soupe de beurre ramolli** et **½ c. à thé de l'ail restant**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la qté d'ail.)
- Lorsque les **légumes** seront cuits, les ajouter dans le bol, puis mélanger jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **légumes** soient enrobés.



## Rôtir les choux de Bruxelles

- Entre-temps, ajouter dans le même grand bol les **choux de Bruxelles**, **2 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste** du **poivre au citron**. **Saler**, puis remuer pour enrober.
- Lorsque les **légumes** auront rôti de 5 à 6 min, ajouter les **choux de Bruxelles** sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**. Bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** ramollissent légèrement.



## Terminer et servir

- Si désiré, retirer délicatement et jeter la peau du saumon.
- Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir du **saumon**.
- Arroser le **saumon** du jus d'un **quartier de citron**, si désiré. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

## Le souper, c'est réglé!