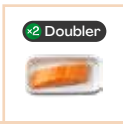




# Saumon à la scandinave

## avec salade aux pommes et aux oignons marinés

25 minutes



Filets de saumon, avec la peau  
500 g | 1000 g

Protéine personnalisable + Ajouter - Changer ou x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



Filets de saumon, avec la peau  
250 g | 500 g



Pomme de terre à chair jaune  
350 g | 700 g



Pomme Gala  
1 | 2



Oignon rouge  
1 | 1



Aneth  
7 g | 14 g



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Vinaigre de vin blanc  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Miel  
1 | 2



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth  
1 c. à thé | 2 c. à thé

**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.

1



### Cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes de terre** en quartiers.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



### Mariner les oignons

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **vinaigre**, la **moitié** du **miel** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sel** se dissolve.
- Retirer du feu, puis transférer les **oignons** et la **marinade** dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir.

3



### Cuire le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

- Dans un petit bol, mélanger la **moutarde** et le **reste du miel**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler**, **poivrer** et assaisonner du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante.
- Retourner le **saumon** et poêler de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen-doux si le saumon dore trop rapidement.)
- Retirer la poêle du feu, puis étendre la **moutarde au miel** sur la **peau du saumon**.

4



### Assembler la salade

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **marinade** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger en fouettant.
- Égoutter les **oignons marinés** et jeter le reste de la **marinade**.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **oignons marinés**, les **potatoes** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.

5



### Assaisonner les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes de terre** seront cuites, hacher finement l'**aneth**.
- Dans la casserole contenant les **potatoes de terre**, ajouter la **moitié** de l'**aneth** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Remuer délicatement de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **potatoes de terre** soient enrobées. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



### Terminer et servir

- Répartir le **saumon**, les **potatoes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** de l'**aneth**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 3 | Cuire le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez choisi le **double saumon**, le préparer, le faire cuire et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour la **portion régulière de saumon**. Ne pas surcharger la poêle. Cuire en plusieurs étapes au besoin, puis remettre le **saumon** dans la poêle avec la **moutarde au miel**.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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