

Saumon à l'italienne

avec salade façon toscane

30 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Pain ciabatta



Citron



Mélange roquette et
épinards



Assaisonnement
italien



Câpres



Sel d'ail



Oignon rouge, haché



Petites tomates

BONJOUR ASSAISONNEMENT ITALIEN

La combinaison parfaite de basilic séché, de thym, d'origan et d'ail!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol à mélanger moyen, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol à mélanger, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Pain ciabatta	1	2
Citron	1	1
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Câpres	30 g	30 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Petites tomates	113 g	227 g
Sucre*	1 c. à thé	2 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



Préparer

- Rincer les **câpres**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Couper les **tomates** en deux.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis le saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Salier** et **poivrer**.



Faire poêler le saumon

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Faire poêler de 3 à 4 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.



Faire griller les croûtons

- Couper le **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, fouetter le **sel d'ail**, le **poivre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.).
- Ajouter les **morceaux de ciabatta** et remuer pour enrober.
- Disposer les **morceaux de ciabatta** sur une plaque à cuisson, en une seule couche.
- Faire griller au **centre** du four de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, en remuant à mi-cuisson. (**CONSEIL**: Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Assembler la salade

- Dans le même grand bol (celui de l'étape 2), ajouter les **croûtons**, les **tomates** et le **mélange roquette et épinards**.
- Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette**, puis remuer pour enrober.



Préparer la vinaigrette et faire mariner les oignons

- Entre-temps, fouetter dans un bol moyen les **câpres**, le **reste** de l'**assaisonnement italien**, **1 c. à thé** de **zeste de citron**, **1 c. à thé** de **sucre**, **1 c. à soupe** de **jus de citron** et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**.
- Ajouter les **oignons**. Remuer pour enrober. Réserver.



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **saumon**.
- Napper du **reste** de la **vinaigrette** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!