



# Saumon à l'italienne

## avec salade façon toscane

30 minutes



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

Recette personnalisée + 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
- Pain ciabatta  
1 | 2
- Citron  
1 | 1
- 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  
½ | 1
- Tomate  
2 | 4
- Mélange printanier  
113 g | 227 g

**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



## Préparer

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

\*2 Doubler | Saumon

- 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 morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper l'**oignon** en deux, puis peler et couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, le saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, puis **saler** et **poivrer**.

2



## Griller les croûtons

- Couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Dans un grand bol, fouetter le **sel d'ail**, le **poivre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **ciabattas**, puis remuer pour enrober.
- Disposer en une seule couche sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller au **centre** du four de 4 à 5 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient légèrement dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



## Préparer la vinaigrette et mariner les oignons

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

4



## Poêler le saumon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le bas.
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit\*\*.

5



## Assembler la salade

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

6



## Terminer et servir

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

## 1 | Préparer

\*2 Doubler | Saumon

Si vous avez doublé le **saumon**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de saumon**. Cuire par étape, au besoin.

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

