

Saumon au citron et à l'aneth

avec salade hachée à la grecque et aïoli au feta

Festin familial 40 minutes



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



Grand filet de saumon



Pomme de terre rouge



Pain plat



Tomates cerises anciennes



Mini concombre



Citron



Aneth



Feta, émietté



Mayonnaise



Poivre au citron



Olives mélangées



Gousses d'ail



Poivron

BONJOUR ANETH

Cette délicate herbe est de la même famille que le persil et le céleri!

D'abord

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

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 :

- Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
- Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, zesteur, papier d'aluminium, papier parchemin, petite casserole, petit bol, essuie-tout, grand bol

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Grand filet de saumon	450 g	900 g
Pomme de terre rouge	10	20
Pain plat	2	4
Tomates cerises anciennes	227 g	454 g
Mini concombre	2	4
Citron	1	2
Aneth	7 g	14 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	½ tasse	1 tasse
Poivre au citron	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Olives mélangées	60 g	120 g
Gousses d'ail	3	6
Poivron	2	4
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer et rôtir les pommes de terre et les poivrons

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper la **moitié** des **poivrons** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, parsemer des **poivrons coupés** et saupoudrer de la **moitié** du **poivre au citron**. **Saler**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

4



Préparer l'aïoli au citron et griller les pains plats

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Tapoter les **pains plats** de chaque côté avec un essuie-tout humide, puis les envelopper dans du papier d'aluminium.
- Chauffer les **pains plats** dans le bas du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.

2



Rôtir le saumon

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner du **reste** du **poivre au citron**.
- Disposer le **saumon** au centre de la plaque à cuisson préparée. Arroser de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 16 à 20 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

5



Assembler la salade et faire le beurre au citron et à l'aneth

- Dans un grand bol, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **tomates**, les **concombres**, les **olives** et le **reste** des **poivrons**. Bien mélanger.
- Fondre **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **beurre** dans une petite casserole à feu moyen.
- Retirer du feu, puis ajouter le **zeste de citron**, la **moitié** de l'**aneth** et le **reste** de l'**ail**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

3



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **reste** des **poivrons** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **concombres** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement l'**aneth**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Égoutter les **olives**, puis les couper en deux.
- Couper les **tomates** en deux.

6



Terminer et servir

- Badigeonner les **pains plats** d'un peu de **beurre au citron et à l'aneth**.
- Répartir le **saumon**, les **potatoes**, la **salade** et les **pains plats** dans les assiettes.
- Arroser le **saumon** du **reste** du **beurre au citron et à l'aneth**.
- Parsemer la **salade** de **feta**.
- Parsemer les **potatoes** du **reste** de l'**aneth**.
- Servir l'**aïoli au citron** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!