



Saumon au four

avec pommes de terre croustillantes, tomates grillées et haricots verts

PRONTO

30 minutes



Filets de saumon, sans la peau



Pomme de terre à chair jaune



Haricots verts



Tomates raisins



Ail



Aneth

BONJOUR POMMES DE TERRE CROUSTILLANTES!

En cuisant dans l'eau, la pomme de terre perd de l'amidon, ce qui la rend plus croustillante lorsqu'on la cuit au four ou à la poêle.

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Presse-ail, bol moyen, spatule, plaque à cuisson, cuillères à mesurer, passoire, essuie-tout, papier d'aluminium, grande poêle antiadhésive, grande casserole

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de saumon, sans la peau	285 g	570 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Haricots verts	170 g	340 g
Tomates raisins	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Aneth	7 g	7 g
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 70 °C/158 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.



1. CUIRE LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, couvrir les **pommes de terre** de 2,5 cm d'**eau** (1 po), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**, de 10 à 12 min. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. Réserver.



2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** cuisent, couper les **tomates** en deux. Hacher finement **1 c. à table** d'**aneth** (doubler pour 4 pers). Parer les **haricots**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.



3. RÔTIR LE SAUMON

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium légèrement huilé, disposer le **saumon** et arroser de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **saumon** soit opaque et entièrement cuit, de 6 à 8 min.**



4. CUIRE LES LÉGUMES

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) et faire fondre en tournoyant. Ajouter les **haricots verts**, les **tomates** et l'**ail**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent et éclatent, de 5 à 6 min. Transférer les **légumes** dans un bol moyen. Incorporer la **moitié** de l'**aneth**, puis **saler** et **poivrer**. Couvrir et réserver.



5. DORER LES POMMES DE TERRE

Dans la même poêle à feu élevé, ajouter **2 c. à table** d'**huile** et **1 c. à table** de **beurre**. Ajouter les **pommes de terre** et aplatir légèrement avec une spatule. (**ASTUCE**: cuire en étapes si la poêle utilisée est trop petite, en ajoutant 2 c. à table d'huile et 1 c. à table de beurre chaque fois.) Cuire jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et croustillantes, de 2 à 3 min par côté.



6. FINIR ET SERVIR

Saler les **pommes de terre** et les saupoudrer **du reste** d'**aneth**. Répartir le **saumon** au **four**, les **légumes** et les **pommes de terre croustillantes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!