

Saumon aux épices BBQ

avec salade d'oignons rouges et de pommes

20 min

Recette personnalisée

+ Ajouter

🔄 Changer

ou ×2 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



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



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



Mélange printanier
113 g | 227 g



Amandes, tranchées
28 g | 56 g



Oignon rouge
1 | 2



Pomme Gala
1 | 2



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



Assaisonnement BBQ
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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



Griller les oignons

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

- Peler, puis couper l'**oignon** en cubes de 5 cm (2 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **oignons** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **oignons** soient légèrement croquants.

2



Préparer

×2 Doubler | Filets de saumon

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis saupoudrer d'**assaisonnement BBQ** et **saler**.

3



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **pommes**, puis remuer pour enrober. Réserver.

4



Griller les amandes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche.
- Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **amandes grillées** dans une assiette. Essuyer la poêle avec précaution.

5



Cuire le saumon

- Chauffer la même poêle à feu élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**.
- Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit « noirci » ou doré et entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant les **pommes** et la **vinaigrette**, ajouter les **oignons** et le **mélange printanier**. Remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de **saumon aux épices BBQ**.
- Parsemer d'**amandes grillées**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Préparer

×2 Doubler | Filets de 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.



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