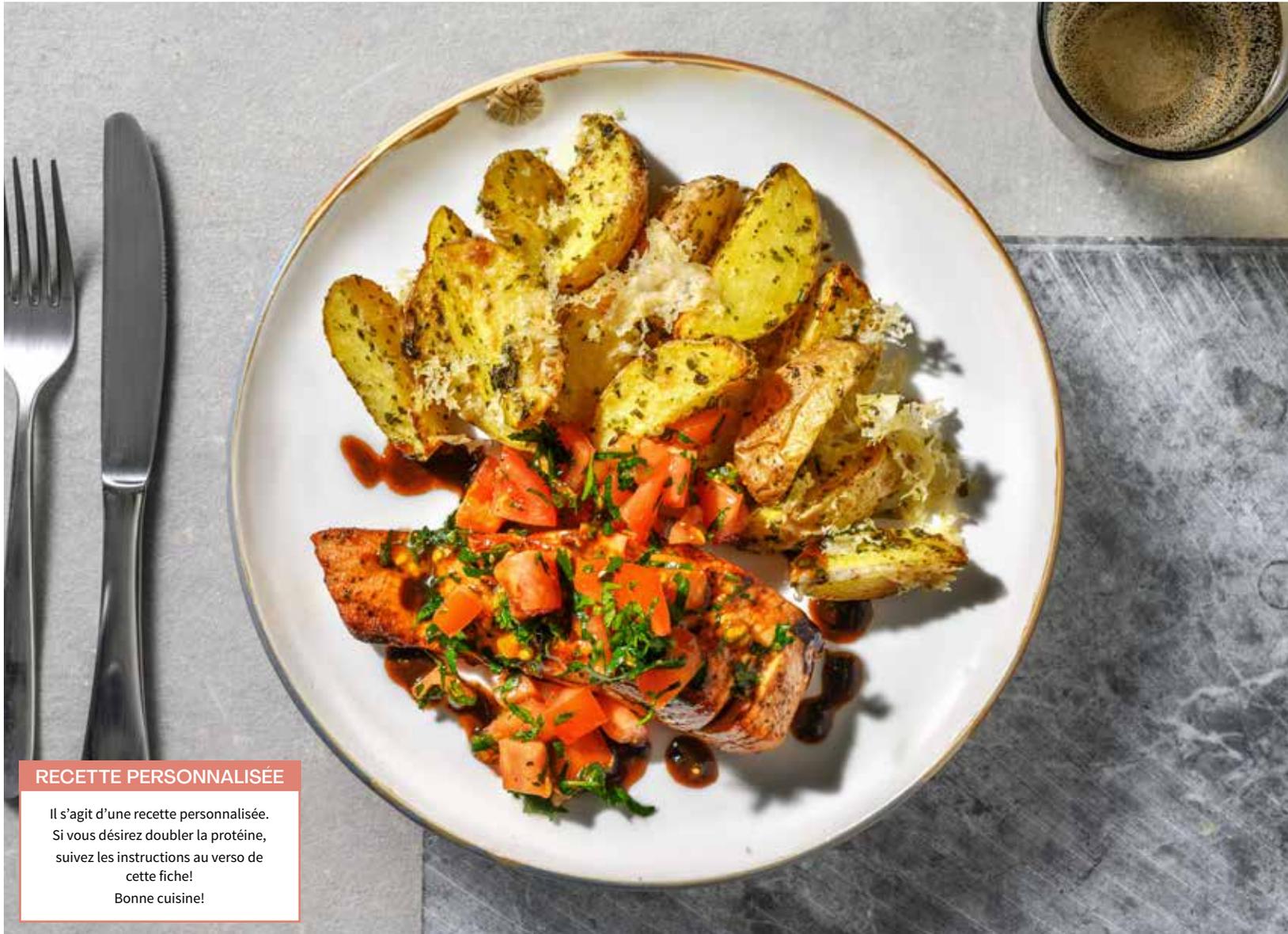


# Saumon glacé au balsamique et bruschetta avec pommes de terre rôties au parmesan

Familiale

35 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez doubler la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Filets de saumon,  
avec la peau



Filets de saumon  
doubles, avec la peau



Glaçage balsamique



Pomme de terre  
Russet



Parmesan, râpé  
grossièrement



Tomate Roma



Basilic



Assaisonnement  
italien



Sel d'ail

BONJOUR GLAÇAGE BALSAMIQUE

Donnez une saveur sucrée et acidulée à vos plats!

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Filets de saumon doubles, avec la peau	500 g	1000 g
Glaçage balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Tomate Roma	80 g	160 g
Basilic	7 g	14 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 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.

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



### Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.)
- **Poivrer** et assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**, puis remuer pour enrober.

• Rôtir au **centre** du four de 21 à 23 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



### Préparer la garniture de bruschetta

- Dans un petit bol, ajouter les **tomates**, le **basilic**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

2



### Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Trancher finement le **basilic**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout et saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**.

5



### Terminer les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront presque entièrement cuites, retirer la plaque à cuisson du four, puis parsemer les **potatoes** de **parmesan**.
- Remettre les **potatoes** au **centre** du four et poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **parmesan** soit doré.

3



### Cuire le saumon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante.
- Retourner le **saumon** et poêler de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

Si vous avez choisi le **saumon double**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de saumon**.

6



### Terminer et servir

- Si désiré, enlever délicatement la peau du saumon et la jeter.
- Badigeonner le **saumon** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **glaçage balsamique**.
- Répartir les **potatoes rôties** au **parmesan** et le **saumon** dans les assiettes.
- Garnir le **saumon** de **garniture de bruschetta**, puis arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **glaçage balsamique**.

Le souper, c'est réglé!