

Saumon glacé aux canneberges

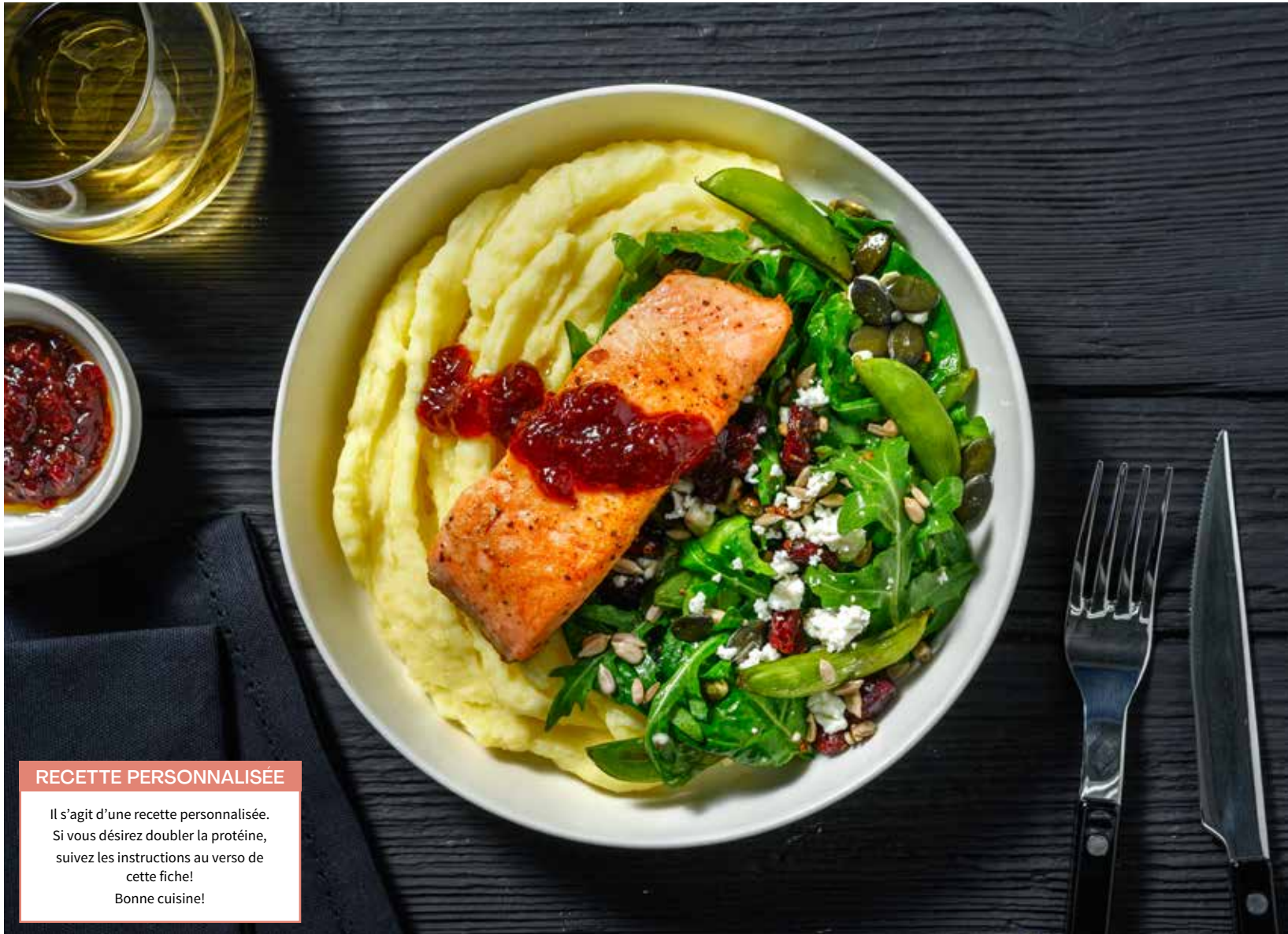
avec purée de pommes de terre à l'ail et salade de pois sucrés

Spéciale

35 minutes



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



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



Doubles filets de
saumon, avec la peau



Pomme de terre
Russet



Pois sucrés



Mélange roquette et
épinards



Garniture de salade



Feta, émietté



Crème



Tartinade de
canneberges



Vinaigre de vin blanc



Miel



Moutarde à
l'ancienne



Sel d'ail

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, papier d'aluminium, grand bol, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Doubles filets de saumon, avec la peau	500 g	1000 g
Pomme de terre Russet	2	4
Pois sucrés	113 g	227 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Garniture de salade	28 g	56 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Crème	56 ml	113 ml
Tartinade de canneberges	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sucre*	⅓ c. à thé	⅓ 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 la purée de pommes de terre

- Éplucher, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème**, la **moitié** du **sel d'ail** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **pommes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Poivrer**, au goût.



4 Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tournoyer la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **tartinade de canneberges**, la **moitié** de la **moutarde**, la **moitié** du **miel** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.



2 Rôtir les pois sucrés

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pois sucrés** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient tendres.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



5 Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, le **reste** du **miel**, le **reste** de la **moutarde**, **⅓ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **pois sucrés**, le **mélange roquette et épinards**, la **moitié** du **feta** et la **moitié** de la **garniture de salade**. Bien mélanger.



3 Rôtir le saumon

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

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



6 Terminer et servir

- Répartir le **saumon**, la **purée de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper le **saumon** de **sauce canneberges-moutarde**.
- Parsemer la **salade** du **reste** de la **garniture de salade** et du **reste** du **feta**.

Le souper, c'est réglé!