



# Saumon moutarde et miel au four

## avec medley de légumes et pommes de terre rôties

Familiale

25 à 35 minutes

**x2 Doubler**



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

[Recette personnalisée](#)

**+** Ajouter

**↻** Changer

ou

**x2** 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](https://hellofresh.ca)



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



Moutarde à l'ancienne  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Miel  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Courgette  
1 | 2



Pomme de terre Russet  
2 | 4



Carotte  
1 | 2



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Sel d'ail  
½ c. à thé | 1 c. à thé

**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



### Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir dans le bas et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



### Préparer

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Dans un petit bol, mélanger la **moutarde** et le **miel**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

3



### Rôtir le saumon

- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Badigeonner le **dessus du saumon** de **moutarde au miel**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.

4



### Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **carottes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent.
- Ajouter les **courgettes** et le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer la poêle du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Couvrir et réserver.

5



### Terminer et servir

- Enlever avec précaution la **peau du saumon** et la jeter, si désiré.
- Répartir le **saumon moutarde** et **miel**, les **potatoes rôties** et le **medley de légumes** dans les assiettes.

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

## 3 | Rôtir le saumon

×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 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.