

# Saumon poêlé à la grecque

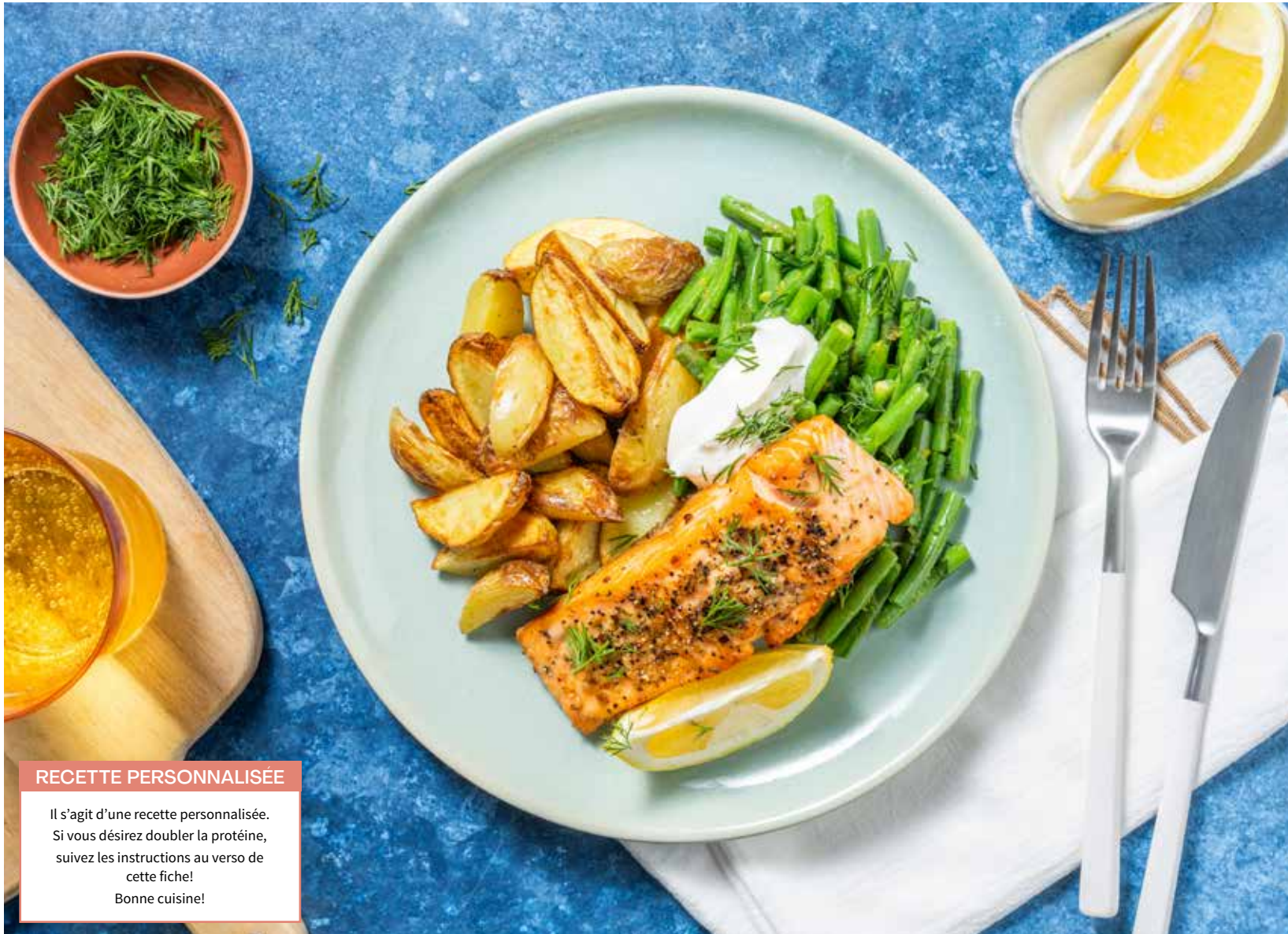
avec pommes de terre rôties et sauce au yogourt

Familiale

30 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 à chair jaune



Poivre au citron



Sauce au yogourt



Haricots verts



Citron



Aneth

BONJOUR POIVRE AU CITRON

*Poivre, citron et ail : la combinaison parfaite pour une explosion de saveurs à la fois relevées et acidulées!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## 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 à chair jaune	350 g	700 g
Poivre au citron	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Sauce au yogourt	45 ml	90 ml
Haricots verts	170 g	340 g
Citron	1	1
Aneth	7 g	7 g
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



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

## Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



### Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, 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.)
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



### Poêler le saumon

- Lorsque les **haricots** seront légèrement croquants, les transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Réserver.
- Dans la même poêle, ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le bas.
- Poêler de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante. Retourner et poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.

2



### Préparer

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Zester la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement l'**aneth**.

5



### Terminer et servir

- Répartir les **potatoes rôties**, les **haricots** et le **saumon** dans les assiettes.
- Parsemer le **saumon** du **reste** de l'**aneth**.
- Couronner d'**un soupçon** de **sauce au yogourt** et arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!

3



### Cuire les haricots et préparer le saumon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **zeste de citron** et la **moitié** de l'**aneth**, puis bien mélanger.
- Pendant que les **haricots cuisent**, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis assaisonner de **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) de **poivre au citron**. **Saler**.

Si vous avez choisi les **doubles filets de saumon**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de saumon**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.