



# Saumon en croûte de maïs

avec pommes de terre en rondelles et haricots à l'ail

**FAMILIALE** 30 minutes



Filets de saumon,  
sans la peau



Semoule de maïs



Mayonnaise



Aneth



Haricots verts



Crème sure



Échalote



Persil



Ail



Pomme de terre  
à chair jaune

**BONJOUR CROÛTE DE MAÏS!**

*Un plat digne d'un restaurant, préparé dans le confort de votre cuisine!*

# Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

## Sortez

Presse-ail, cuillères à mesurer, essuie-tout, papier parchemin, pinceau en silicone, petit bol, bol moyen, grande poêle antiadhésive, papier d'aluminium, 2 plaques à cuisson

## Ingrédients

	4 pers
Filets de saumon, sans la peau	570 g
Semoule de maïs	½ tasse
Mayonnaise	½ tasse
Aneth	14 g
Haricots verts	340 g
Crème sure	6 c. à table
Échalote	100 g
Persil	14 g
Ail	6 g
Pomme de terre à chair jaune	720 g
Huile*	
Sel et poivre*	

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 70 °C/158 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur deux plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **2 c. à table d'huile** (1 c. à table par plaque). **Saler** et **poivrer**. Disposer les **rondelles** en une seule couche. Rôtir sur les grilles du **haut** et du **centre**, en interchangeant les plaques à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



## 4. CUIRE LES HARICOTS

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table d'huile**, puis les **haricots**, **l'ail** et les **échalotes**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants, de 5 à 6 min. **Saler** et **poivrer**. Transférer le **mélange de haricots** dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.



## 2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** rôtissent, peler, puis émincer les **échalotes**. Hacher finement le **persil**. Hacher finement **l'aneth**. Parer les **haricots**. Peler, puis émincer ou presser **l'ail**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.



## 5. POÊLER LE SAUMON

Dans la même poêle, ajouter **2 c. à table d'huile**, puis le **saumon**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 3 à 4 min.\*\*



## 3. PRÉPARER LE SAUMON ET PARFUMER LA MAYO

Dans un bol moyen, mélanger la **semoule de maïs**, **1 c. à thé de sel** et **1 c. à thé de poivre**. Badigeonner le **saumon** de **½ c. à table de mayo**, puis le presser dans le **mélange de semoule** pour couvrir entièrement. Réserver. Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, le **persil**, **l'aneth** et **le reste de mayo**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



## 6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **saumon**, les **pommes de terre** et les **haricots** dans les assiettes. Servir avec la **mayo aux herbes** comme trempette.

# Le souper, c'est réglé!