

Saumon en croûte de maïs

avec rondelles de pommes de terre et courgettes

30 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Semoule de maïs



Mayonnaise



Mélange d'épices
aneth et ail



Courgette



Crème sure



Échalote



Persil



Gousses d'ail



Pomme de terre à
chair jaune

BONJOUR SEMOULE DE MAÏS

Le maïs séché et moulu est idéal pour obtenir la parfaite panure croustillante!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, bol moyen, pinceau à pâtisserie en silicone

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Semoule de maïs	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices aneth et ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Courgette	400 g	800 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Persil	7 g	7 g
Gousses d'ail	3	6
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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'app.

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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les pommes de terre

- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre de 1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson, avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min ou jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire cuire au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire les courgettes

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **courgettes**, l'**ail** et les **échalotes**. Faire cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes, en remuant à l'occasion. **Saler et poivrer**, au goût.
- Transférer le **mélange de courgettes** dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.



Préparer

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.



Faire cuire le saumon

- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la même poêle à feu moyen-élevé, puis le **saumon**, côté peau vers le bas.
- Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante.
- Retourner le **saumon** et faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Enrober le saumon et faire la mayo à l'aneth

- Dans un bol moyen, mélanger la **semoule de maïs**, **1 c. à thé de sel** et **1 c. à thé de poivre** (doubler les quant. pour 4 pers.).
- Badigeonner le **côté chair du saumon** de **½ c. à soupe de mayonnaise**.
- Ajouter **un filet de saumon** à la fois dans le **mélange de semoule de maïs**, puis remuer délicatement pour enrober, en pressant pour faire adhérer. Réserver.
- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, la **moitié** du **persil**, le **mélange d'épices aneth et ail** et le **reste** de la **mayonnaise**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Terminer et servir

- Répartir le **saumon**, les **pommes de terre** et les **courgettes** dans les assiettes.
- Parsemer les **courgettes** du **reste** du **persil**.
- Servir la **mayo à l'aneth** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!