

# Saumon enrobé de bacon

avec crème à l'estragon et broccolini

Découverte

35 minutes



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



Filets de saumon, avec la peau



Tranches de bacon



Poivre au citron



Pomme de terre rouge



Mayonnaise



Crème sure



Estragon



Moutarde de Dijon



Citron



Broccolini



Gousses d'ail

BONJOUR ESTRAGON

*Cette herbe utilisée en cuisine française possède un goût subtil de réglisse!*

## 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 | <b>1 c. à soupe</b> | (2 c. à soupe) | <b>d'huile</b> |
|                                 | 2 personnes         | 4 personnes    | Ingrédient     |

### Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 :

- Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
- Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
- Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

## Matériel requis

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

## Ingrédients

|                                | 2 personnes  | 4 personnes  |
|--------------------------------|--------------|--------------|
| Filets de saumon, avec la peau | 250 g        | 500 g        |
| Tranches de bacon              | 100 g        | 200 g        |
| Poivre au citron               | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Pomme de terre rouge           | 400 g        | 800 g        |
| Mayonnaise                     | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Crème sure                     | 3 c. à soupe | 6 c. à soupe |
| Estragon                       | 7 g          | 14 g         |
| Moutarde de Dijon              | 1 ½ c. à thé | 3 c. à thé   |
| Citron                         | 1            | 2            |
| Broccolini                     | 170 g        | 340 g        |
| Gousses d'ail                  | 2            | 4            |
| Beurre non salé*               | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Huile*                         |              |              |
| Sel et poivre*                 |              |              |

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le saumon et le bacon jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement.

## 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.



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

1



### Rôtir les pommes de terre

- Couper les **pommes de terre** en quartiers. Couper les **pommes de terre plus grosses** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre de 1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner du **poivre au citron**. **Saler**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées.

2



### Préparer

- Entre-temps, couper les extrémités du **broccolini**, puis couper les **tiges plus épaisses** en deux sur la longueur, en laissant les **tiges plus minces** entières.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Presser la **moitié** du **citron** et couper le **reste** en quartiers.
- Détacher les **feuilles d'estragon** de la branche, puis hacher finement.
- Sécher le **bacon** et le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer** le **saumon**.
- Enrober **chaque filet** de **saumon** de **2 tranches de bacon**. (**CONSEIL** : Superposer 1,25 cm (½ po) d'une tranche sur l'autre les gardera en place pendant la cuisson!)

4



### Poêler le broccolini

- Entre-temps, réchauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **broccolini**. Cuire à couvert de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **broccolini** soit tendre. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



### Préparer la crème à l'estragon

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, la **crème sure**, l'**estragon**, la **moutarde**, le **reste** de l'**ail** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler**, au goût, et bien mélanger.

3



### Cuire le saumon

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **saumon enrobé de bacon** à la poêle sèche avec précaution. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **bacon** soit doré.
- Lorsque les **pommes de terre** auront rôti de 14 à 15 min, pousser le **saumon** sur une moitié de la plaque de cuisson, puis disposer le **saumon** sur l'autre moitié. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., disposer le saumon sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.)
- Arroser les **pommes de terre** d'un **filet de gras de bacon**. Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir le saumon dans le haut du four.)

6



### Terminer et servir

- Répartir le **saumon enrobé de bacon**, les **pommes de terre** et le **broccolini** dans les assiettes.
- Couronner le **saumon** de **crème à l'estragon**.
- Servir le **reste** de la **crème à l'estragon** comme trempette.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!