

# Saumon glacé à la cassonade et à la moutarde

avec épis de maïs et salade en quartiers

Festin familial 45 minutes



Filet de saumon



Pain à sous-marin



Épi de maïs



Laitue Iceberg



Tomates cerises  
anciennes



Citron



Ciboulette



Échalotes frites



Crème sure



Mayonnaise



Cassonade



Moutarde à  
l'ancienne



Sel d'ail



## D'abord

- Avant de commencer, sortir du frigo 4 c. à soupe (8 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Préchauffer le four à 230 °C (450 °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

2 plaques à cuisson, 2 bols moyens, passoire, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, zesteur, papier d'aluminium, 2 petits bols, grande casserole, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de saumon	450 g	900 g
Pain à sous-marin	2	4
Épi de maïs	2	4
Laitue Iceberg	½	1
Tomates cerises anciennes	113 g	227 g
Citron	1	2
Ciboulette	14 g	28 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Cassonade	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	2 c. à thé	4 c. à thé
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



### 1 Préparer et mariner les tomates

- Retirer et jeter la première couche de **feuilles de la laitue Iceberg**. Retirer le pied, puis couper la **laitue** en quatre, en gardant chaque **quartier** intact.
- Émincer la **ciboulette**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Éplucher le **maïs**, puis le couper en deux sur la largeur.
- Couper les **tomates** en quatre.
- Dans un petit bol, ajouter les **tomates**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.



### 4 Préparer la sauce ranch maison

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié** du **zeste de citron**, le **reste** du **jus de citron**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **ciboulette**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



### 2 Rôtir le saumon

- Dans un autre petit bol, combiner la **cassonade** et la **moutarde**.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium, en laissant dépasser sur tous les côtés.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer le dessus et les côtés de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sel d'ail**, puis **poivrer**.
- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur la plaque à cuisson préparée. Étendre le **mélange cassonade-moutarde** sur le dessus du **saumon**.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 20 min, jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit\*\*.



### 5 Préparer les pains au beurre à la ciboulette

- Couper les **pains** en deux.
- Dans un autre bol moyen, ajouter le **reste** du **zeste de citron**, le **reste** du **sel d'ail**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **ciboulette** et **4 c. à soupe** (8 c. à soupe) de **beurre ramolli**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Réserver la **moitié** du **beurre à la ciboulette**.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte. Étendre le **reste** du **beurre à la ciboulette** sur **chaque pain**.
- Griller dans le **haut** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



### 3 Cuire le maïs

- Entre-temps, dans une grande casserole, recouvrir le **maïs d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]) (la même qté pour 4 pers.). **Saler**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé de 3 à 4 min.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



### 6 Terminer et servir

- Égoutter le **maïs**.
- Couper les **pains grillés** en deux, si désiré.
- Répartir le **saumon**, le **maïs**, les **pains grillés** et la **moitié** des **quartiers** (tous les quartiers) de **laitue** dans les assiettes.
- Couronner les **quartiers de laitue** d'un **souppçon** de **sauce ranch**, puis garnir de **tomates marinées**, d'**échalotes frites** et du **reste** de la **ciboulette**.
- Servir le **reste** de la **sauce ranch** comme trempette.
- Couronner le **maïs** d'un **souppçon** du **beurre à la ciboulette réservé**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.