

Saumon glacé à la moutarde et à l'abricot

avec quartiers de pommes de terre au beurre et au thym,

et salade de pêches et de concombres

Festin familial 35 minutes



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



Grand filet de saumon



Pomme de terre rouge



Pain ciabatta



Pêche



Mini concombre



Mélange roquette et épinards



Citron



Thym



Feta, émietté



Tartinade d'abricots



Moutarde à l'ancienne



Sel d'ail

BONJOUR TARTINADE D'ABRICOTS

Sucrée et acidulée, elle est l'ingrédient parfait pour les sauces et les vinaigrettes!

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	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

3 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, papier parchemin, petite casserole, petit bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Grand filet de saumon	450 g	900 g
Pomme de terre rouge	500 g	1 000 g
Pain ciabatta	1	2
Pêche	1	2
Mini concombre	132 g	264 g
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Citron	1	2
Thym	7 g	14 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Tartinade d'abricots	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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.

1



Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Couper les **potatoes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler** et **poivrer**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Préparer la salade et la vinaigrette

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper en deux, dénoyauter, puis trancher la **pêche** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, fouetter la **tartinade d'abricots**, le **reste** de la **moutarde**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût.

2



Préparer le mélange à l'abricot et à la moutarde, et le beurre au thym

- Entre-temps, retirer les **feuilles de thym** des **branches**, puis les hacher finement.
- Dans un bol moyen, mélanger la **moitié** du **thym**, **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **tartinade d'abricots** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **moutarde**. (**REMARQUE** : C'est votre glaçage.)
- Réserver la **moitié** du **mélange à l'abricot et à la moutarde** dans un petit bol.
- Dans une petite casserole ou un bol allant au micro-ondes, fondre **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Ajouter le **reste** du **thym**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre beurre au thym.)

5



Préparer les croûtons

- Couper la **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **ciabattas** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **bas** du four de 5 à 6 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient légèrement dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., griller dans le bas du four lorsque les quartiers de pommes de terre seront prêts.)

3



Glacer et rôtir le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis saler et poivrer.
- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner le **saumon** du **mélange à l'abricot et à la moutarde** contenu dans le bol moyen.
- Rôtir au **centre** du four de 15 à 20 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **concombres**, les **pêches**, la **roquette** et le **mélange d'épinards**, puis bien mélanger.
- Arroser les **quartiers de pommes de terre** disposés sur la plaque de cuisson d'un **filet de beurre au thym**, puis remuer pour enrober.
- Répartir le **saumon**, les **quartiers de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper le **saumon** du **mélange réservé à l'abricot et à la moutarde**.
- Parsemer la **salade** de **croûtons** et de **feta**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!