

# Saumon glacé au soja-érable

avec pois sucrés et purée de patates douces

20 minutes



Filets de saumon,  
avec la peau



Sauce soja



Sirop d'érable



Patates douces



Ciboulette



Pois sucrés



Crème sure

BONJOUR GLAÇAGE ÉRABLE-SOJA

*Le secret de ce plat digne du resto!*

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, presse-purée, passoire, grande casserole, épluche-légumes, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Patates douces	340 g	680 g
Ciboulette	7 g	7 g
Pois sucrés	227 g	454 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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'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.*

## Nous joindre

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



## Faire cuire les patates douces

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces d'assez d'eau** (dépasser de 2,5 à 5 cm [1 ou 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.



## Faire cuire le saumon et préparer le glaçage

Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce que la **peau** soit dorée et croustillante. Retourner le **saumon**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. Réserver dans l'assiette de **pois sucrés** et couvrir pour garder chaud. Dans la même poêle, ajouter la **sauce soja**, le **sirop d'érable** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement.



## Préparer

Pendant que les **patates douces** cuisent, émincer la **ciboulette**. Parer les **pois sucrés**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer** les deux côtés.



## Préparer la purée de patates douces

Lorsque les **patates douces** sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème sure**, la **moitié** de la **ciboulette** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**.



## Faire cuire les pois sucrés

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **pois sucrés**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient tendres. **Saler et poivrer**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



## Terminer et servir

Retirer la peau du saumon, si désiré. Répartir les **pois sucrés**, la **purée de patates douces** et le **saumon** dans les assiettes. Napper le **saumon** du **glaçage érable-soja**. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

**Le repas est prêt!**