

Saumon glacé au balsamique

avec garniture de bruschetta et légumes rôtis

Familiale

30 à 40 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Glaçage balsamique



Pomme de terre
rouge



Tomate Roma



Basilic



Assaisonnement
italien



Sel d'ail



Courgette

BONJOUR GLAÇAGE BALSAMIQUE

Donnez une saveur sucrée et acidulée à vos plats!

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

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Glaçage balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre rouge	350 g	700 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Basilic	7 g	14 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Courgette	200 g	400 g
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de la **moitié de l'assaisonnement italien**. Assaisonner de **¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel d'ail et poivre**, puis remuer pour enrober. Rôtir au **centre** du four de 21 à 23 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres. (**REMARQUE** : Nous ajouterons les courgettes à la plaque à cuisson après avoir retourné les pommes de terre.)



Rôtir les courgettes

- Lorsque les **potatoes** auront été retournées à mi-cuisson, ajouter les **courgettes** à la plaque à cuisson. Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., transférer les courgettes sur une autre plaque à cuisson et rôtir dans le haut du four.)



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Émincer le **basilic**.
- Dans un bol moyen, ajouter les **courgettes** et **½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile**. Assaisonner de **¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel d'ail et poivre**, puis bien mélanger. Réserver.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **reste de l'assaisonnement italien. Saler et poivre**.



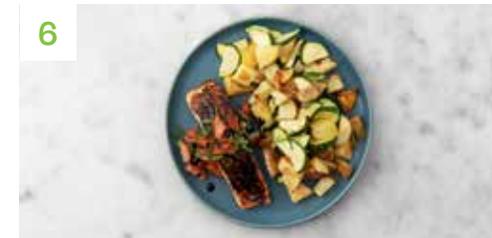
Cuire le saumon

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante. Retourner le **saumon** et poêler de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Préparer la garniture de bruschetta

- Dans un petit bol, ajouter les **tomates**, le **basilic**, **¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel d'ail** et **½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile. Poivre**, puis bien mélanger. Réserver.



Terminer et servir

- Si désiré, enlever délicatement la peau du saumon et la jeter.
- Badigeonner le **saumon** de **½ c. à soupe (1 c. à soupe) de glaçage balsamique**.
- Répartir les **légumes rôtis à l'italienne** et le **saumon** dans les assiettes. Garnir le **saumon** de la **garniture de bruschetta**, puis arroser de **½ c. à soupe (1 c. à soupe) de glaçage balsamique**.

Le souper, c'est réglé!