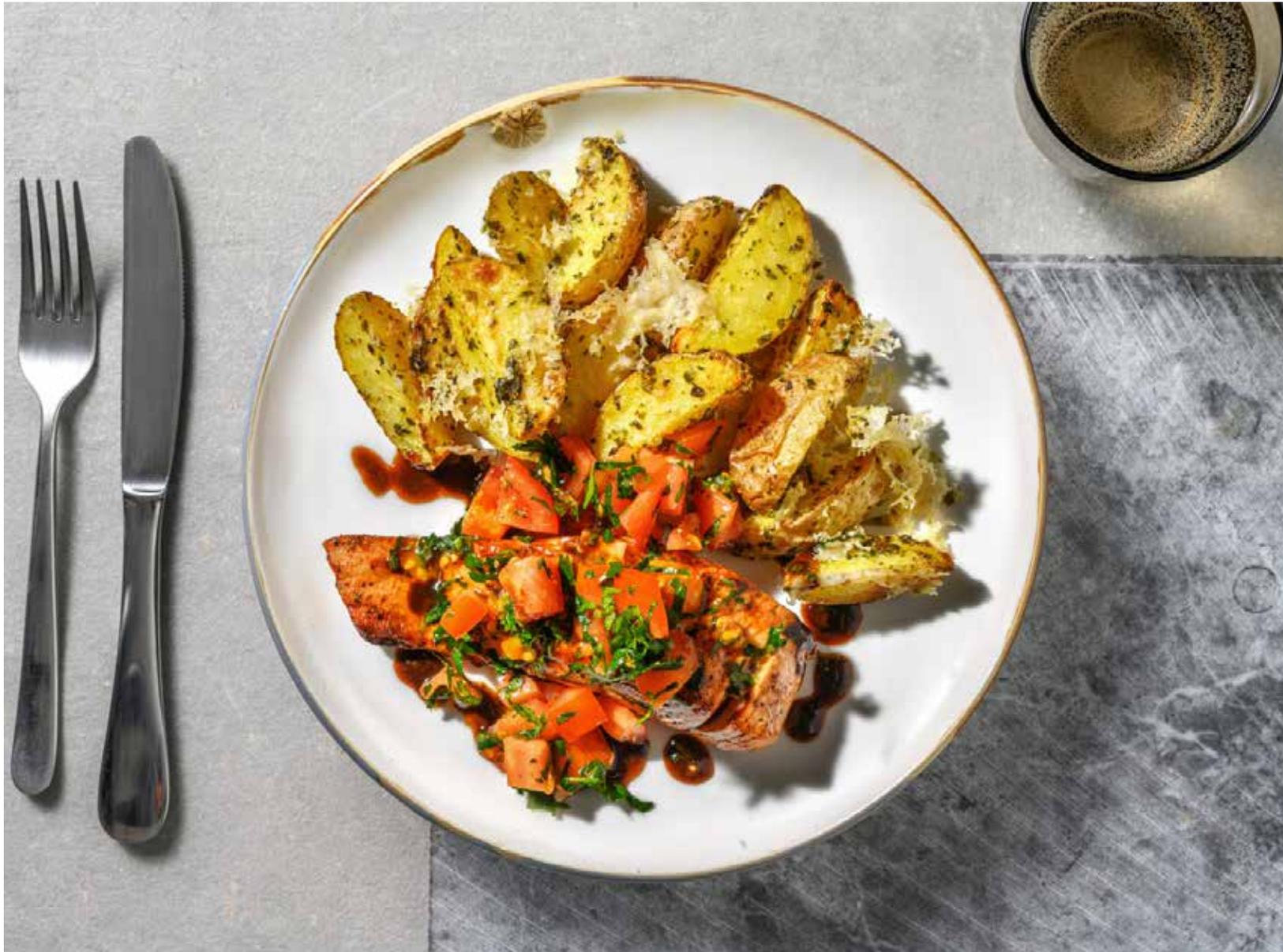


Saumon glacé au balsamique et bruschetta avec pommes de terre rôties au parmesan

Familiale

35 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Glaçage balsamique



Pommes de terre
Russet



Parmesan



Tomates Roma



Basilic



Assaisonnement
italien



Sel d'ail

BONJOUR GLAÇAGE BALSAMIQUE

Il s'agit de la version sucrée, collante et réduite du vinaigre balsamique!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	250 g	500 g
Glaçage balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
Tomates 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
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** et de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres, de 21 à 23 minutes.



Préparer la bruschetta

Dans un petit bol, mélanger les **tomates**, le **basilic**, **¼ c. à thé** de **sel d'ail** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**. Réserver.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, trancher les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Trancher finement le **basilic**. Sécher les **filets de saumon** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**.



Terminer les pommes de terre

Lorsque les **potatoes** seront presque entièrement cuites, parsemer de **parmesan**. Remettre les **potatoes** au **centre** du four et faire gratiner le **parmesan**, de 3 à 4 minutes.



Faire cuire le saumon

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **filets de saumon**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**. Réserver dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.



Terminer et servir

Badigeonner les **filets de saumon** de **½ c. à soupe** de **glacage balsamique** (doubler la quantité pour 4 personnes). Répartir les **potatoes rôties au parmesan** et les **filets de saumon** dans les assiettes. Garnir le **saumon** de la **bruschetta** et verser **½ c. à soupe** de **glacage balsamique** en filet (doubler la quantité pour 4 personnes).

Le repas est prêt!