



Saumon glacé au soya-érable

avec pois sucrés et purée de patates douces

Spécial saumon

Rapido

20 minutes

×2 Doubler



Filets de saumon, avec la peau
500 g | 1000 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g



Sauce soya
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sirup d'érable
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Patate douce
2 | 4



Ciboulette
7 g | 7 g



Pois sucrés
227 g | 454 g



Crème sure
3 c. à soupe | 6 c. à soupe

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



Cuire les patates douces

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

- Éplucher, 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 d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter 1 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.

4



Cuire le saumon et préparer le glaçage

- Dans la même poêle, ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis le **saumon**, côté peau vers le bas.
- Poêler de 2 à 3 min, jusqu'à ce que la **peau** soit dorée et croustillante. Retourner le **saumon**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.
- Transférer le **saumon** dans l'assiette contenant les **pois sucrés**, puis couvrir pour garder chaud.
- Dans la même poêle, ajouter la **sauce soya**, le **sirop d'érable** et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'eau.
- Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement.

2



Préparer

×2 Doubler | Filets de saumon

- Entre-temps, émincer la **ciboulette**. Parer les **pois sucrés**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer** les deux côtés.

5



Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **patates douces** seront cuites, 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 (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Cuire les pois sucrés

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **pois sucrés**. Cuire de 3 à 5 min, 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.

6



Terminer et servir

- Retirer et jeter la peau du **saumon**, si désiré.
- Répartir les **pois sucrés**, la **purée de patates douces** et le **saumon** dans les assiettes.
- Arroser le **saumon** d'un **filet de glaçage soya-érable**.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Unités de mesure à chaque étape

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

2 | Préparer

×2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé les **filets de saumon**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de saumon**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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