



Saumon poêlé à la grecque

avec pommes de terre rôties et sauce au yogourt

Familiale

30 minutes

x2 Doubler



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

[Recette personnalisée](#)

+ Ajouter

↻ Changer

ou

x2 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



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Poivre au citron
1 c. à soupe | 1 c. à soupe



Sauce au yogourt
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Haricots verts
170 g | 340 g



Citron
1 | 1



Aneth
7 g | 7 g

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



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



Préparer

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Zester la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement l'**aneth**.

3



Cuire les haricots et préparer le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- **Saler et poivrer**, ajouter le **zeste de citron** et la **moitié** de l'**aneth**, puis bien mélanger.
- Pendant que les **haricots verts** cuisent, sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- Saupoudrer de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **poivre au citron** et **saler**.

4



Poêler le saumon

- Lorsque les **haricots verts** seront légèrement croquants, les transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Réserver.
- 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 4 à 5 min, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retourner et poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

5



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes rôties**, les **haricots verts** et le **saumon** dans les assiettes.
- Parsemer le **saumon** du **reste** de l'**aneth**.
- Couronner d'**un soupçon** de **sauce au yogourt** et arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Préparer et cuire le saumon

×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 par étape, au besoin.

** 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.