

Saumon poêlé et chutney de canneberges avec courge rôtie et haricots verts

Fêtes

30 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Canneberges entières



Orange navel



Courge musquée,
en cubes



Haricots verts



Noix de Grenoble,
hachées

BONJOUR CANNEBERGES

Des canneberges acidulées qui mijotent tranquillement avec le zeste et le jus d'une orange pour vous offrir le parfait chutney!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, petite casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, grand bol

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	285 g	570 g
Canneberges entières	113 g	227 g
Orange navel	1	2
Courge musquée, en cubes	340 g	680 g
Haricots verts	170 g	340 g
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Sucre*	3 c. à soupe	6 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, 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.

—
Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!

Nous joindre

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



Faire rôtir la courge

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser la **courge** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.



Préparer et faire griller les noix

Pendant que la **courge** rôtit, parer les **haricots verts**. Zester, puis presser l'**orange**. Hacher grossièrement les **noix de Grenoble**. Sécher les **filets de saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Réserver. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les noix pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



Faire cuire les haricots verts

Dans la même poêle (celle de l'étape 2), ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire tourner la poêle pendant 1 minute pour le faire fondre. Ajouter les **haricots verts** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots** soient tendres. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans un grand bol et couvrir pour garder chaud.



Faire cuire le saumon

Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **saumon**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit. **



Préparer le chutney

Faire chauffer une petite casserole à feu moyen-élevé. Ajouter les **canneberges**, **2 c. à soupe d'eau** et **3 c. à soupe de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **canneberges** commencent à éclater. Ajouter le **jus d'orange**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le tout épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu. À l'aide du dos d'une cuillère, écraser doucement les **canneberges** qui n'ont pas éclaté. Incorporer le **zeste d'orange** et réserver.



Terminer et servir

Mélanger les **noix de Grenoble** avec les **haricots verts**. Répartir le **saumon**, la **courge** et les **haricots verts** dans les assiettes. Garnir le **saumon** de **chutney de canneberges**.

Le repas est prêt!