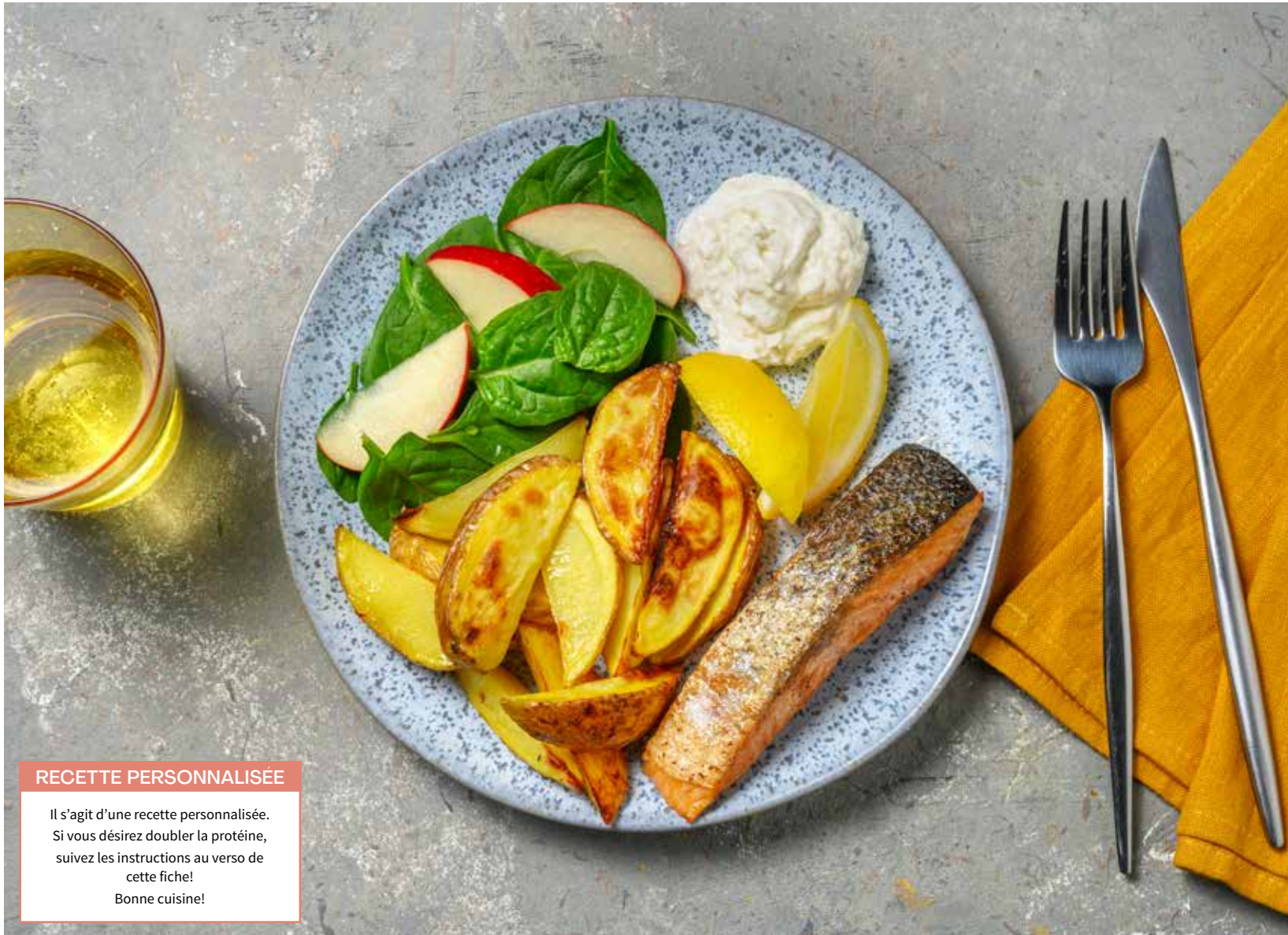


Saumon poêlé et sauce au raifort

avec salade croquante aux pommes

Familiale

30 à 40 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



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



Filets de saumon, avec la peau



Doubles filets de saumon, avec la peau



Pomme de terre Russet



Crème sure



Sauce crémeuse au raifort



Bébés épinards



Pomme Gala



Citron



Mayonnaise



Mélange d'épices acidulé à l'ail

BONJOUR RAIFORT

Cette racine relevée fait partie de la même famille que le wasabi!

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, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Doubles filets de saumon, avec la peau	500 g	1000 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sauce crémeuse au raifort	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Pomme Gala	1	2
Citron	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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.



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

1



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices acidulé à l'ail. Poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Cuire le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer le côté chair du **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail et poivrer**.
- 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 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi le **double saumon**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de saumon**.

2



Mariner les pommes

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Presser la **moitié du citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers.
- Dans un grand bol, ajouter les **potatoes**, **1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile**, **1 c. à soupe (2 c. à soupe) de jus de citron**, **¼ c. à thé (½ c. à thé) de sucre** et **¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel**, puis remuer pour enrober.

5



Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant les **potatoes**, ajouter les **épinards**. Bien mélanger.

3



Préparer la sauce au raifort

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, la **sauce onctueuse au raifort** et la **mayonnaise**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes**, la **salade** et le **saumon** dans les assiettes.
- Arroser le **saumon** d'un **filet de sauce au raifort**. Servir le **reste de la sauce au raifort** comme trempette.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!