

Saumon rôti à la moutarde au miel

avec salade de concombres et de nectarines

Familiale

20 min



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



Filets de saumon, avec la peau



Moutarde à l'ancienne



Miel



Mini concombre



Nectarine



Mélange printanier



Sel d'ail



Vinaigre de vin blanc



Pain ciabatta

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!

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

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, 2 grands bols, papier parchemin, petit bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Moutarde à l'ancienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mini concombre	132 g	264 g
Nectarine	2	4
Mélange printanier	56 g	113 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pain ciabatta	1	2
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



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

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA



1 Préparer et cuire les croûtons

- Diviser la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter les **croûtons**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel à l'ail**, puis **poivrer**. Bien mélanger.
- Disposer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **croûtons** soient légèrement dorés.



2 Préparer

- Entre-temps, couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **nectarines** en quatre sections, en évitant le **noyau**. Couper **chaque** section en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un petit bol, fouetter la **moutarde** et le **miel**. Réserver.



3 Préparer et rôtir le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail**, puis **poivrer**.
- Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Étendre la **moitié** de la **sauce moutarde et miel** sur le dessus.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.



4 Assembler la salade

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol le **vinaigre de vin blanc**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile** et le **reste** de la **sauce moutarde et miel**.
- Ajouter les **nectarines**, les **concombres** et le **mélange printanier**.
- Réserver.



5 Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **salade**, ajouter les **croûtons**, puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Enlever délicatement la **peau** du **saumon** et la jeter, si désiré.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Servir le **saumon à la moutarde au miel** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!