

Saumon rôti en croûte de pacanes

avec purée de patates douces à l'érable et brocoli

Spéciale

30 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Moutarde de Dijon



Sirop d'érable



Pacanes, hachées



Patate douce



Ciboulette



Fleurons de brocoli



Canneberges
séchées

BONJOUR SIROP D'ÉRABLE

Pour rehausser le goût sucré naturel des patates douces, rien n'égale le sirop d'érable!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, rouleau à pâtisserie, tamis, papier parchemin, petit bol, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	250 g	500 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pacanes, hachées	28 g	56 g
Patate douce	340 g	680 g
Ciboulette	7 g	7 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Cuire les patates douces

- Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 2,5 cm (1 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]) (la même qté pour 4 pers.), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.
- Les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Cuire le brocoli

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **brocoli** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et les **canneberges**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que le **brocoli** soit légèrement croquant.
- Ajouter la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Retirer la poêle du feu.



Préparer

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Émincer la **ciboulette**.
- Dans un petit bol, fouetter la **moutarde** et la **moitié** du **sirop d'érable**. Réserver.
- Ouvrir l'emballage de **pacanes** d'un côté. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole à fond épais, concasser les **pacanes** dans leur emballage (ou les hacher finement, au choix).



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **patates douces**, ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste** du **sirop d'érable**. Écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- **Saler** et **poivrer**, puis incorporer le **reste** de la **ciboulette**.
- Répartir le **saumon en croûte de pacanes**, la **purée de patates douces à l'érable** et le **brocoli au beurre et aux canneberges** dans les assiettes.



Rôtir le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Enrober le dessus du **saumon** de **moutarde de Dijon à l'érable**.
- Parsemer de **pacanes** et presser légèrement pour qu'elles adhèrent bien.
- Transférer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

Le souper, c'est réglé!