

# Saumon rôti en croûte de pacanes

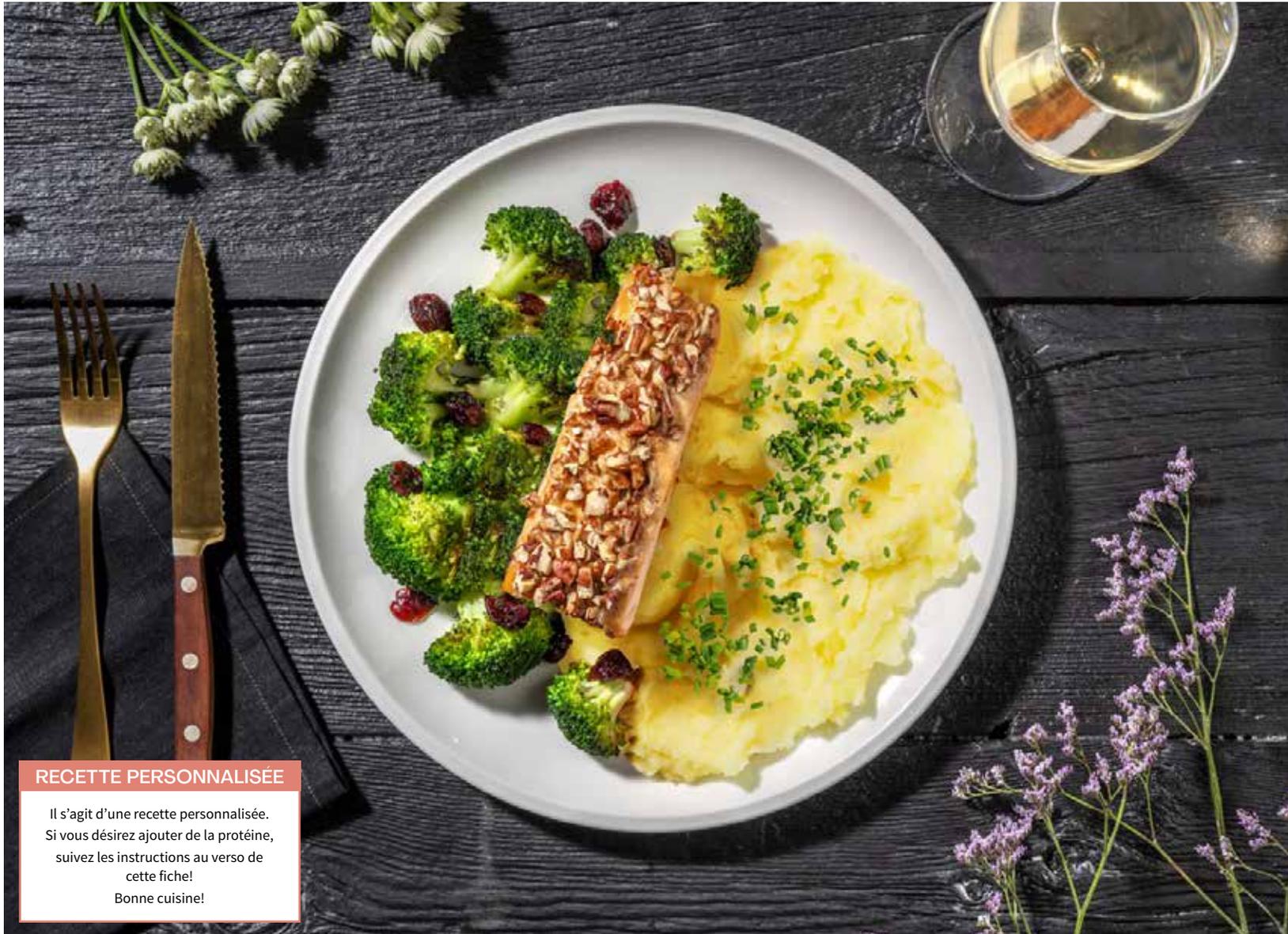
avec purée onctueuse et brocoli

Spéciale

30 minutes



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



## RECETTE PERSONNALISÉE

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



Filets de saumon,  
sans la peau



Crevettes



Moutarde de Dijon



Sirop d'érable



Pacanes, hachées



Pomme de terre  
Russet



Ciboulette



Fleurons de brocoli



Canneberges  
séchées

BONJOUR SIROP D'ÉRABLE

Pour rehausser le goût sucré naturel des pacanes, 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.

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tasses 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
Crevettes	285 g	570 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Sirop d'érable	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pacanes, hachées	28 g	56 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Ciboulette	7 g	7 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lait*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le saumon et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. 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 Préparer et cuire les pommes de terre

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de sel (les mêmes qtés 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 **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



### 4 Cuire le brocoli

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **brocoli** 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.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et les **canneberges séchées**. 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.



### 2 Préparer

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Émincer la **ciboulette**.
- Dans un petit bol, fouetter la **moutarde** et la moitié du **sirop d'érable** (toute la qté pour 4 pers.). 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).

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Saler et poivrer. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses\*\*. Retirer du feu, puis transférer les **crevettes** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire le **brocoli** à l'étape 4.



### 5 Terminer et servir

- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser grossièrement les **potatoes**.
- Saler et poivrer, puis ajouter le reste de la **ciboulette**.
- Répartir le **saumon en croûte de pacanes**, la **purée** et le **brocoli au beurre** et aux **canneberges** dans les assiettes.

Répartir les **crevettes** dans les assiettes.

## Le souper, c'est réglé!



### 3 Rôtir le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saler et poivrer.
- Étendre la **moutarde de Dijon à l'érable** sur les **filets de saumon**.
- Parsemer de **pacanes** et presser légèrement pour qu'elles adhèrent bien.
- Transférer les **filets** 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\*\*.