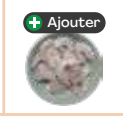




Saumon rôti en croûte de pacanes

avec purée de patates douces et choux de Bruxelles

Spécial saumon 30 minutes



Crevettes

285 g | 570 g

Recette personnalisée **Ajouter** **Changer** ou **×2 Doubler**

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Filet de saumon, sans la peau
250 g | 500 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



Patate douce
2 | 4



Ciboulette
7 g | 7 g



Choux de Bruxelles
227 g | 454 g



Canneberges sèches
¼ tasse | ½ tasse

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.

1



Préparer et cuire les patates douces

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

- Éplucher, 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]), 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 **patates douces**.
- 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 **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **choux de Bruxelles**, les **canneberges** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres.
- Ajouter la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Retirer du feu.

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- 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).

5



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **patates douces**, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**, puis ajouter le **reste** de la **ciboulette**.
- Répartir le **saumon en croûte de pacanes**, la **purée de patates douces crémeuse** et les **choux de Bruxelles** dans les assiettes.

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**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

3 | Rôtir le saumon

+ Ajouter | Crevettes

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**.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Répartir les **crevettes** dans les assiettes.

** 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.



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