



Saumon rôti en croûte de pacanes avec purée onctueuse et brocoli

Spécial saumon 30 minutes



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



Fleurs de
brocoli
227 g | 454 g



Canneberges
séchées
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 cubes 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.

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).

3



Rôtir le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Enrober le dessus du **saumon** du **mélange moutarde-érable**.
- Parsemer de **pacanes concassées** et presser légèrement pour qu'elles adhèrent bien.
- Transférer le **saumon** en croûte de pacanes 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**.

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 le **brocoli**, les **canneberges** et $\frac{1}{4}$ **tasse** ($\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau**.
- Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre.
- Ajouter la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Retirer du feu.

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 incorporer le **reste** de la **ciboulette**.
- Répartir le **saumon en croûte de pacanes**, la **purée de patates douces crémeuse** et le **brocoli** dans les assiettes.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F).



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