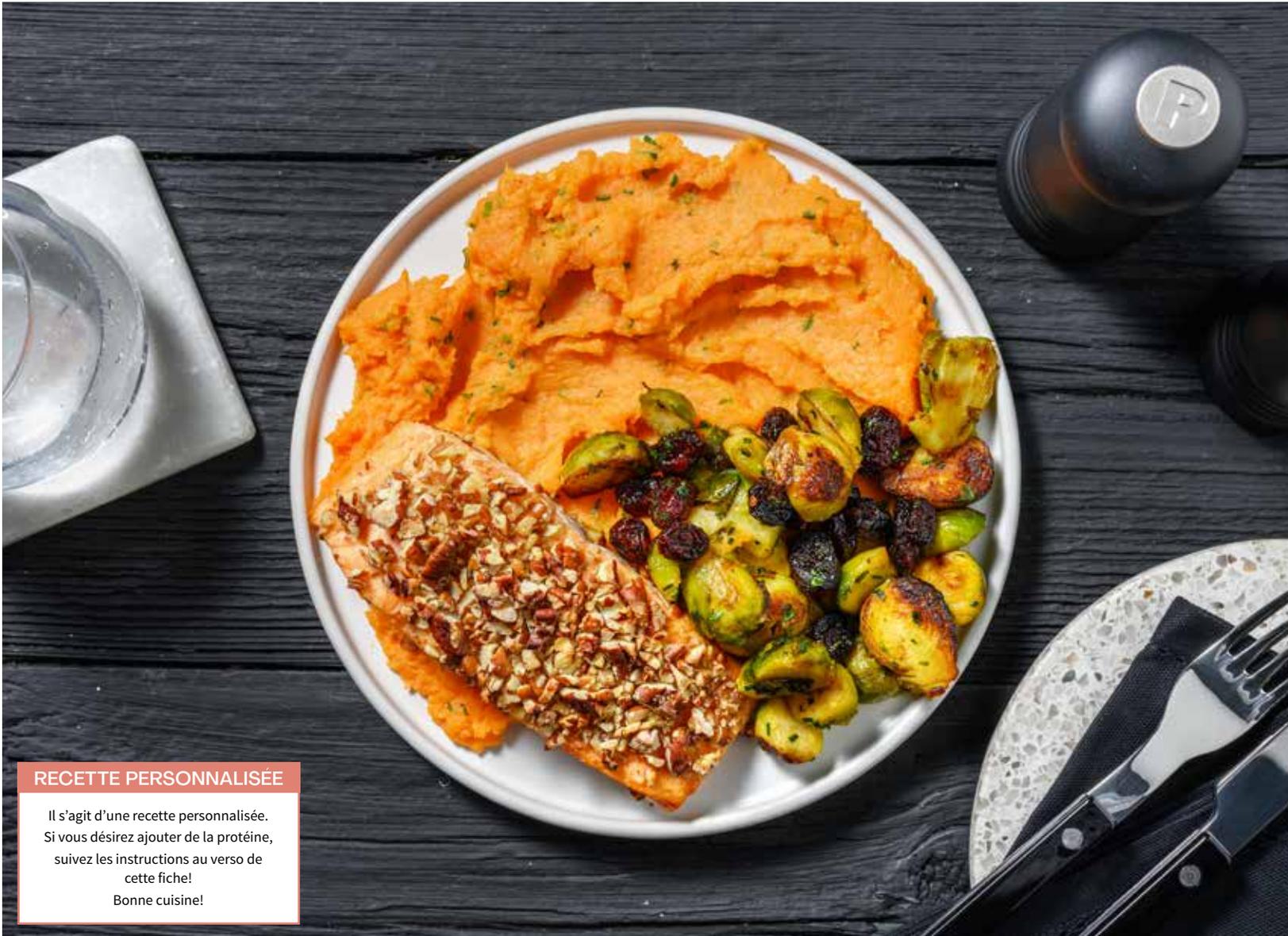


Saumon rôti en croûte de pacanes

avec purée de patates douces et choux de Bruxelles

Spéciale

30 minutes



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!



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



Filet de saumon, sans la peau



Crevettes



Moutarde de Dijon



Sirop d'érable



Pacanes, hachées



Patate douce



Ciboulette



Choux de Bruxelles



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, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, rouleau à pâtisserie, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet 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
Sirup 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 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
Huile*		
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.



Cuire les patates douces

- 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.



Cuire les choux de Bruxelles

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis chauffer à feu moyen-élevé. Ajouter 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**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Retirer du feu.



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 **sirup 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).



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.
- **Salier** et **poivrer**, puis ajouter le **reste** de la **ciboulette** et mélanger.
- Répartir le **saumon en croûte de pacanes**, la **purée** et les **choux de Bruxelles aux canneberges** dans les assiettes.

Servir les **crevettes** en accompagnement.



Rôtir le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Salier** 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**.

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. **Salier** et **poivrer**. Chauffer la même poêle 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, transférer les **crevettes** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **choux de Bruxelles** à l'étape 4.

Le souper, c'est réglé!