

Saumon aux épices à bifteck de Montréal

avec aïoli au raifort et salade d'agrumes

Épicée

Rapido

25 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Épices à bifteck de
Montréal



Mélange printanier



Sauce crémeuse au
raifort



Vinaigre de vin blanc



Pomme de terre
Russet



Gousses d'ail



Orange navel



Graines de tournesol

BONJOUR ÉPICES À BIFTECK DE MONTRÉAL

Le parfait mélange d'épices pour rehausser le saumon!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice aux étapes 1 et 4 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé
- Très épicé : 1 ½ c. à thé

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|--------------------------------|--------------|--------------|
| Filets de saumon, avec la peau | 250 g | 500 g |
| Épices à bifteck de Montréal | 2 ½ c. à thé | 5 c. à thé |
| Mélange printanier | 56 g | 113 g |
| Sauce crémeuse au raifort | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Vinaigre de vin blanc | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Pomme de terre Russet | 460 g | 920 g |
| Gousses d'ail | 1 | 2 |
| Orange navel | 1 | 2 |
| Graines de tournesol | 28 g | 28 g |
| Sucre* | ¾ c. à thé | 1 ½ c. à thé |
| Huile* | | |
| 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



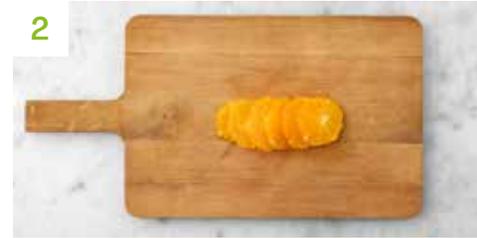
Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et saupoudrer de **1 ½ c. à thé d'épices à bifteck de Montréal**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Rôtir dans le **bas** du four de 18 à 20 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en échangeant les plaques à mi-cuisson.)



Cuire le saumon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et saupoudrer de **1 c. à thé d'épices à bifteck de Montréal**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Poêler de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante. (**CONSEIL** : Ne pas retourner le saumon trop rapidement; il cessera de coller à la poêle lorsque la peau sera croustillante.)
- Retourner le **saumon**, puis réduire à feu moyen. Continuer à poêler de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit opaque et entièrement cuit**.



Préparer l'orange

- Entre-temps, couper un morceau aux extrémités supérieure et inférieure de l'**orange**.
- Placer l'orange, côté plat vers le bas, sur une planche à découper, puis couper la pelure de haut en bas pour la retirer de la chair, en tournant l'**orange** au fur et à mesure.
- Placer l'**orange** sur le côté et la trancher en rondelles de 0,5 cm (¼ po).



Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **reste** du **vinaigre**, **¼ c. à thé de sucre** et **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tranches d'orange**, puis bien mélanger.



Préparer l'aïoli au raifort

- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, ajouter la **sauce crémeuse au raifort**, **¼ c. à thé de vinaigre**, **une pincée de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.) et **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Terminer et servir

- Répartir la **salade**, le **saumon** et les **potatoes** dans les assiettes.
- Couronner le **saumon** d'**un soupçon d'aïoli au raifort**.
- Parsemer la **salade** de **graines de tournesol**.

Le souper, c'est réglé!