

# Saumon à la scandinave

avec vinaigrette à l'échalote marinée

Rapido

25 minutes



Filets de saumon,  
sans la peau



Pommes de terre à  
chair jaune



Pomme Gala



Échalote



Aneth



Mélange roquette et  
épinards



Vinaigre de vin blanc



Moutarde à l'ancienne



Miel



Mélange d'épices  
aneth et ail

BONJOUR ANETH

*Cette herbe délicate est de la même famille que le persil et le céleri!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, grand bol, petite casserole, 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
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Pomme Gala	1	2
Échalote	50 g	100 g
Aneth	7 g	14 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices aneth et ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Faire cuire les pommes de terre

Couper les pommes de terre en morceaux de 4 cm (1 ½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu.



## Préparer la salade

Pendant que le **saumon** cuit, éviter la **potato**, puis la couper en tranches de 0,5 cm (¼ po). Ajouter **1 c. à soupe** de **marinade** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet. Égoutter les **échalotes** en jetant le reste de la marinade. Ajouter les **échalotes**, les **potatoes** et le **mélange roquette et épinards** au grand bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger.



## Faire mariner les échalotes

En attendant que les **potatoes** cuisent, peler, puis émincer l'**échalote**. Dans une petite casserole, ajouter les **échalotes**, le **vinaigre**, la **moitié** du **miel** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**. Porter à ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sel** se dissolve. Retirer la casserole du feu. Transférer les **échalotes**, y compris le liquide de la **marinade**, dans un bol moyen. Réfrigérer.



## Terminer les pommes de terre

Lorsque les **potatoes** sont tendres, hacher finement l'**aneth**. Ajouter la **moitié** de l'**aneth** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la casserole contenant les **potatoes**. Remuer délicatement de 1 à 2 minutes pour faire fondre le **beurre** et enrober les **potatoes**. **Saler** et **poivrer**, au goût.



## Faire cuire le saumon

Dans un petit bol, mélanger la **moutarde**, le **reste** du **miel** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Saupoudrer du **mélange d'épices aneth et ail**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **saumon**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*. Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce miel et moutarde**. Retourner délicatement le **saumon** pour l'enrober.



## Terminer et servir

Répartir le **saumon**, incluant la **sauce** contenue dans la poêle, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes. Parsemer du **reste** de l'**aneth**.

## Le repas est prêt!