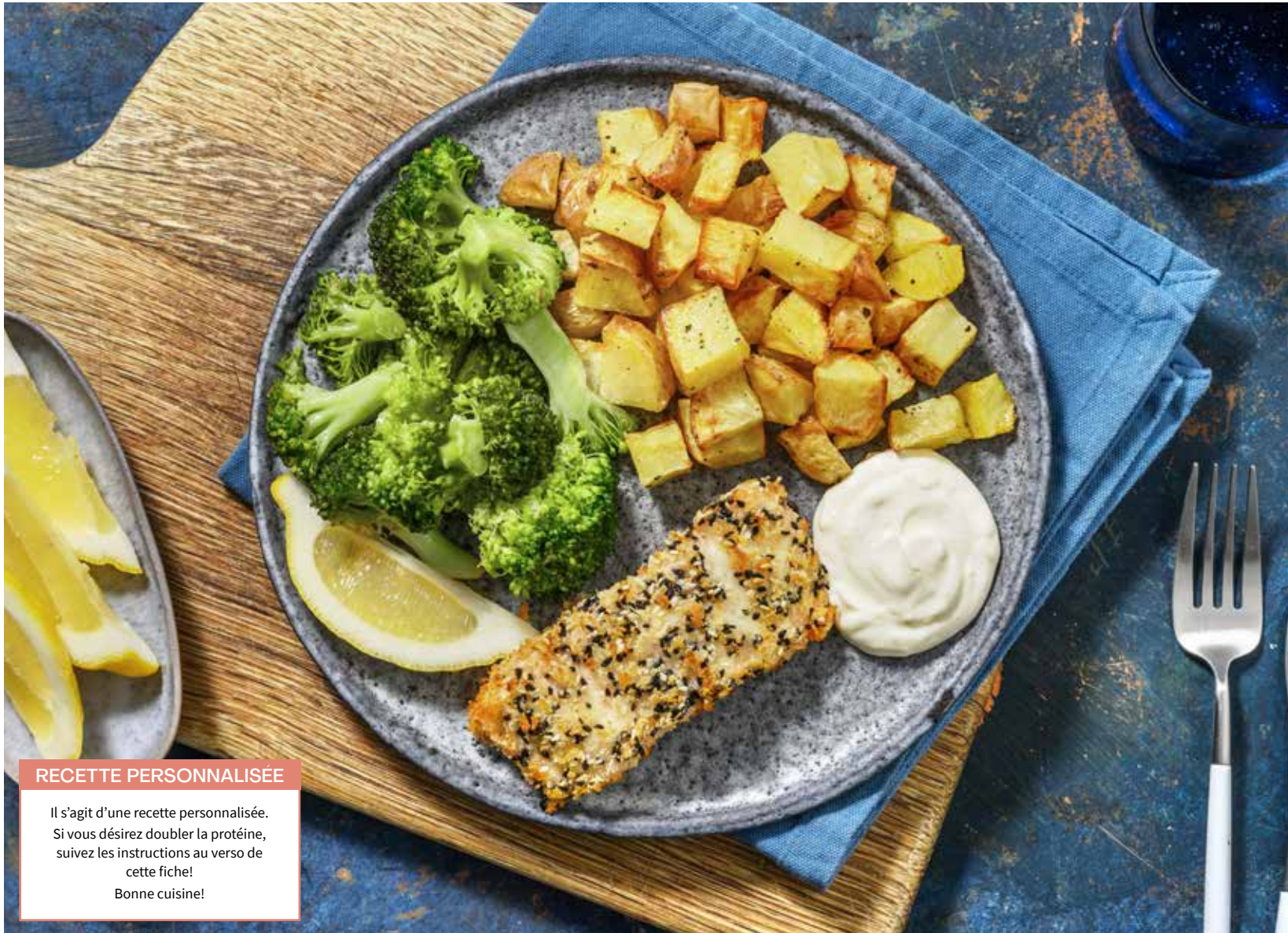


# Saumon en croûte de sésame

avec pommes de terre rôties, brocoli et aïoli au citron

30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez doubler la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Saumon



Saumon double



Graines de sésame  
noir



Graines de sésame



Fleurons de brocoli



Pomme de terre à  
chair jaune



Citron



Purée d'ail



Mayonnaise



Chapelure panko

## D'abord

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

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, zesteur, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Saumon	250 g	500 g
Saumon double	500 g	1000 g
Graines de sésame noir	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Pomme de terre à chair jaune	340 g	680 g
Citron	1	2
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
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 morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



## Rôtir le saumon

- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 13 min, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée et que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.



## Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer** le dessus.

Si vous avez choisi le **saumon double**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière** de **saumon**.



## Cuire le brocoli

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **brocoli** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié** de la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.



## Paner le saumon

- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure panko** et les **graines de sésame**.
- Étendre **½ c. à soupe de mayonnaise** sur le côté chair de **chaque morceau** de **saumon**.
- **Un morceau** de **saumon** à la fois, presser fermement le côté chair dans le **mélange de chapelure panko** pour le recouvrir complètement.
- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.



## Terminer et servir

- Dans un petit bol, ajouter **1 c. à thé de zeste de citron** (doubler la qté pour 4 pers.), le **jus de citron**, le **reste** de la **mayonnaise** et le **reste** de la **purée d'ail**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir le **saumon**, les **potatoes** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.
- Servir l'**aïoli au citron** comme trempette.

**Le souper, c'est réglé!**