



Bol de saumon et de lentilles citronnées

avec crème à l'ail et au feta

Repas futé

25 minutes

x2 Doubler



Filets de saumon, avec la peau
500 g | 1000 g

Protéine personnalisable

Ajouter

Changer

ou **x2 Doubler**

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre **les icônes et les instructions spécifiques** au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g



Lentilles
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Citron
1 | 2



Crème sure
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Gousses d'ail
2 | 4



Patate douce
1 | 2

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

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **lentilles**.
- Éplucher, puis couper la **patate douce** en cubes de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** et couper le reste en quartiers.



4 Cuire le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le bas.
- Cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante. Retourner et continuer de poêler de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit opaque et entièrement cuit**.
- Enlever et jeter la **peau** du **saumon**, si désiré. À l'aide d'une cuillère, défaire le **saumon** en bouchées.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



2 Rôtir les patates douces

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres.



5 Réchauffer les lentilles

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
 - Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
 - Ajouter les **lentilles** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** soient bien chaudes.
 - Retirer la poêle du feu.
 - Arroser de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron** et parsemer du **reste** du **zeste de citron**.
 - Ajouter les **épinards** et remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils commencent à tomber.
- Poivrer.**



3 Préparer la crème au feta

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **feta**, la **crème sure**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** du **zeste de citron**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**eau**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- Écraser le tout avec une fourchette jusqu'à l'obtention d'une texture assez lisse.



6 Terminer et servir

- Répartir les **lentilles** dans les bols.
- Garnir de **patates douces** et de **saumon**, puis arroser d'**un filet** de **crème au feta**.
- Arroser du **jus** d'**un quartier** de **citron**, si désiré.

4 | Cuire le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez choisi le **double saumon**, préparez-le et cuisez-le en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de saumon**.



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