



Saumon en croûte de sésame

avec pommes de terre rôties, brocoli et aïoli au citron

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou ×2 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

×2 Doubler



○ Changer



Filets de saumon, avec la peau
500 g | 100 g

Tilapia
300 g | 600 g



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



Graines de sésame noir
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Graines de sésame
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Brocoli
227 g | 454 g



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 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

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



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** 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.

2



Préparer

×2 Doubler | Filets de saumon, avec la peau

↻ Changer | Tilapia

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

3



Paner le saumon

- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et les **graines de sésame**.
- Étendre ½ **c. à soupe** de **mayonnaise** sur le côté chair de **chaque morceau** de **saumon**.
- Presser fermement **un morceau** de **saumon** à la fois dans le **mélange de chapelure et de graines de sésame** pour en recouvrir tous les côtés.
- Placer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.

4



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**.

5



Cuire le brocoli

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **brocoli** et ¼ **tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** 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.
- **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Dans un petit bol, ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de citron**, le **jus de citron**, le **reste** de la **mayonnaise** et le **reste** de la **purée d'ail**. **Saler** 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'**aioli au citron** comme trempette.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer

×2 Doubler | Filets de saumon

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

2 | Préparer

↻ Changer | Tilapia

Si vous avez choisi le tilapia, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **saumon**.

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



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