



# Saumon en croûte panko au four

avec patates douces et brocoli citronnés grillés

**FAMILIALE** 35 minutes



Filets de saumon,  
sans la peau



Mayonnaise



Chapelure panko



Persil



Patate douce



Ail



Brocoli,  
en fleurons



Poivre au citron

**BONJOUR PANURE À LA PANKO!**

*Un plat digne d'un restaurant... préparé dans le confort de votre cuisine!*

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Sortez

Papier parchemin, presse-ail, assiette creuse, 2 plaques à cuisson, essuie-tout, petit bol, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer

### Ingrédients

	4 pers
Filets de saumon, sans la peau	570 g
Mayonnaise	2 c. à table
Chapelure panko	½ tasse
Persil	7 g
Patate douce	510 g
Ail	6 g
Brocoli, en fleurons	227 g
Poivre au citron	1 c. à table
Huile*	
Sel et poivre*	

\* Pas inclus dans la boîte.

\*\* Cuire à une température interne minimale de 70°C/158°F; la taille affecte le temps de cuisson.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

### Nous joindre

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



## 1. PRÉPARATION

Couper la **patate douce** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.



## 4. GRILLER LA PANKO

Dans une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé, ajouter ½ c. à table d'**huile**, puis la **panko**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elle soit brun doré, de 2 à 3 min. Transférer dans une assiette creuse.



## 2. RÔTIR LES LÉGUMES

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** et le **brocoli** de 2 c. à table d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **poivre au citron**. **Saler**. Rôtir au **centre** du four en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient brun doré et tendres, de 18 à 20 min.



## 5. PANER ET CUIRE LE SAUMON

Badigeonner le dessus du **saumon** de **majo persillée**. **Un** à la fois, presser le **saumon** dans la **panko**. Réserver, panko vers le haut, sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.\*\*



## 3. PARFUMER LA MAYO

Pendant que les **légumes** rôtissent, hacher finement le **persil**. Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, l'**ail**, la **moitié** du **persil** et le **reste** du **poivre au citron**. Réserver.



## 6. FINIR ET SERVIR

Saupoudrer les **légumes rôtis** du **reste** de **persil**. Répartir les **légumes** et le **saumon** dans les assiettes.

## Le souper, c'est réglé!