

Bol de saumon et de lentilles citronnées faible en calories

avec épinards, patates douces et crème au feta

Faible en calories

25 minutes



Filets de saumon



Lentilles, en conserve



Bébés épinards



Citron



Crème sure



Feta, émietté



Ail



Patates douces

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, zesteur, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, tamis, petit bol, épluche-légumes, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon	250 g	500 g
Lentilles, en boîte	370 ml	740 ml
Bébés épinards	56 g	113 g
Citron	1	1
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Ail	6 g	12 g
Patates douces	170 g	340 g
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

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



Préparer

Égoutter et rincer les **lentilles**. Peler, puis couper les **patates douces** en cubes de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester, puis couper la **moitié** du **citron** en quartiers (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Sécher les **filets de saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



Faire cuire le saumon

Faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **filets de saumon**. Faire poêler de 4 à 6 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés**.



Faire rôtir les patates douces

Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres.



Faire réchauffer les lentilles

Pendant que les **filets de saumon** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **reste** de l'**ail**. Faire cuire pendant 30 secondes en remuant, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Ajouter les **lentilles** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes en remuant, jusqu'à ce que les **lentilles** soient bien chaudes. Retirer la poêle du feu, puis arroser du jus d'un **quartier de citron**. Ajouter le **zeste de citron restant** et les **épinards**. Mélanger jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Poivrer**, au goût.



Préparer la crème au feta

Pendant que les **patates douces** rôtissent, combiner dans un petit bol le **feta**, la **crème sure**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** du **zeste de citron** et **1 c. à thé d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Arroser du jus d'un **quartier de citron**, puis écraser le tout avec une fourchette jusqu'à l'obtention d'une texture presque lisse.



Terminer et servir

À l'aide d'une fourchette, défaire les **filets de saumon** en morceaux. Répartir les **lentilles** dans les bols. Déposer les **patates douces** et les **morceaux de saumon** sur le dessus, puis napper de **crème au feta**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!