

Bol de saumon poêlé et de lentilles citronnées

avec épinards, patates douces et crème de feta

Faible en calories

25 minutes



Filets de saumon



Lentilles, en boîte



Bébés épinards



Citron



Crème sure



Feta



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, râpe à zester/zesteur, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, tamis, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon	285 g	570 g
Lentilles, en boîte	398 ml	796 ml
Bébés épinards	56 g	113 g
Citron	1	1
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Feta	28 g	56 g
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 et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le **reste** du **citron** en quartiers. Sécher les **filets de saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



Faire rôtir les patates douces

Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **2 c. à thé 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.



Préparer la crème de feta

Pendant que les **patates douces** rôtissent, combiner dans un petit bol le **feta**, la **crème sure**, la **moitié** de l'**ail**, **1 c. à thé** de **jus de citron**, **½ c. à thé** de **zeste de citron** et **1 c. à thé** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis écraser le tout avec une fourchette jusqu'à l'obtention d'une texture presque lisse.



Faire cuire le saumon

Faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **2 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 réchauffer les lentilles

Pendant que les **filets de saumon** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 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 en remuant jusqu'à ce que les **lentilles** soient bien chaudes, de 2 à 3 minutes. Retirer la poêle du feu, puis incorporer **1 c. à thé** de **jus de citron**, **1 c. à thé** de **zeste de citron** (doubler les quantités pour 4 personnes) et les **épinards**. Mélanger jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Poivrer**, au goût.



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 de feta**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!