

Saumon glacé au balsamique et bruschetta avec pommes de terre rôties au parmesan

Familiale

35 Minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Glaçage balsamique



Pommes de terre
Russet



Parmesan, râpé



Tomates Roma



Basilic



Assaisonnement
italien



Sel d'ail



Purée d'ail

BONJOUR GLAÇAGE BALSAMIQUE

Il s'agit de la version sucrée, collante et réduite du vinaigre balsamique!

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, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Files de saumon, sans la peau	250 g	500 g
Glaçage balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Tomates Roma	80 g	160 g
Basilic	7 g	14 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.

Nous joindre

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



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** et la **purée d'ail** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. Assaisonner de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 21 à 23 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Préparer la bruschetta

Dans un petit bol, mélanger les **tomates**, le **basilic**, **¼ c. à thé** de **sel d'ail** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**. Réserver.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher finement le **basilic**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**.



Terminer les pommes de terre

Lorsque les **potatoes** sont presque cuites, retirer la plaque à cuisson du four, puis parsemer les **potatoes** de **parmesan**. Remettre les **potatoes** au **centre** du four et faire gratiner le **parmesan** de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré.



Faire cuire le saumon

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **saumon**. Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Badigeonner le **saumon** de **½ c. à soupe** de **glaçage balsamique** (doubler la quantité pour 4 personnes). Répartir **potatoes** au **parmesan** et le **saumon** dans les assiettes. Garnir le **saumon** de la **bruschetta** et verser **½ c. à soupe** de **glaçage balsamique** en filet (doubler la quantité pour 4 personnes).

Le repas est prêt!