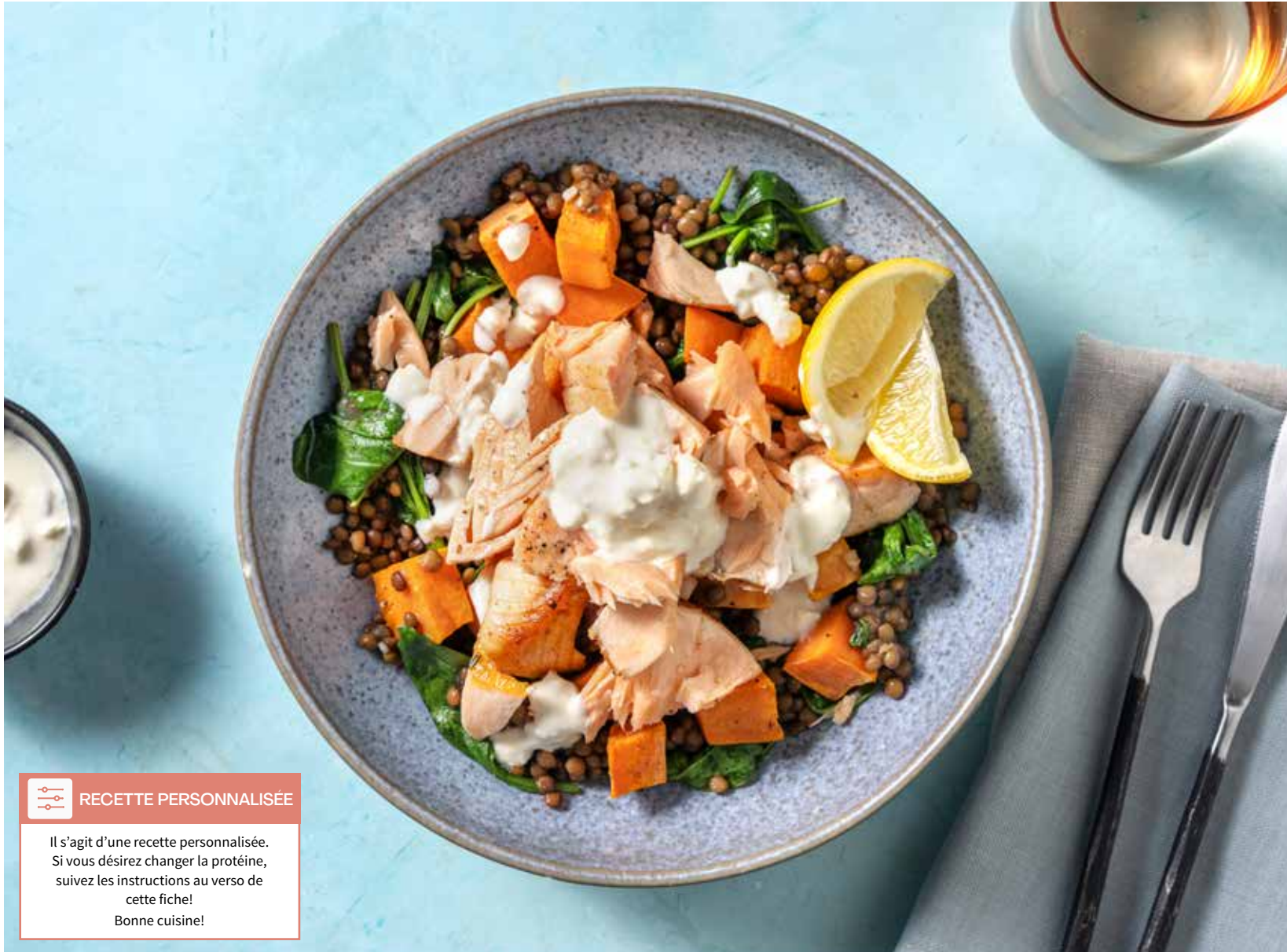


Bol de saumon et de lentilles citronnées faible en glucides avec crème à l'ail et au feta

Faible en glucides 25 minutes



Filets de saumon



Barramundi



Lentilles, en conserve



Bébés épinards



Citron



Crème sure



Feta, émietté



Ail



Patates douces



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!

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.


Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon	250 g	500 g
 Barramundi	282 g	564 g
Lentilles, en conserve	370 ml	740 ml
Bébés épinards	113 g	227 g
Citron	1	2
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 glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

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




Préparer

À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **lentilles**. Peler, puis couper les **patates douces** en cubes de 1,25 cm (½ po). Peler, puis bien émincer ou presser l'**ail**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Faire cuire le saumon

Faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. En attendant que la poêle chauffe, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **saumon**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré**. À l'aide d'une fourchette, défaire le **saumon** en morceaux.

 **RECETTE PERSONNALISÉE**

Si vous avez choisi le **barramundi**, le préparer de la même façon que la recette demande de préparer le **saumon**. Pour le faire cuire, faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **barramundi**, côté peau vers le bas. Faire cuire de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Le retourner et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **barramundi** soit opaque et entièrement cuit**. À l'aide d'une fourchette, défaire le **barramundi** en morceaux. Jeter la peau.



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**, puis bien mélanger. 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 le **saumon** cuit, 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 souvent, 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 souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** soient bien chaudes. Retirer la poêle du feu, puis arroser de **½ c. à soupe de jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes). 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, ajouter dans un petit bol le **feta**, la **crème sure**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** du **zeste de citron**, **½ c. à soupe de jus de citron** et **1 c. à thé d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) Écraser le tout avec une fourchette jusqu'à l'obtention d'une texture presque lisse.



Terminer et servir

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!