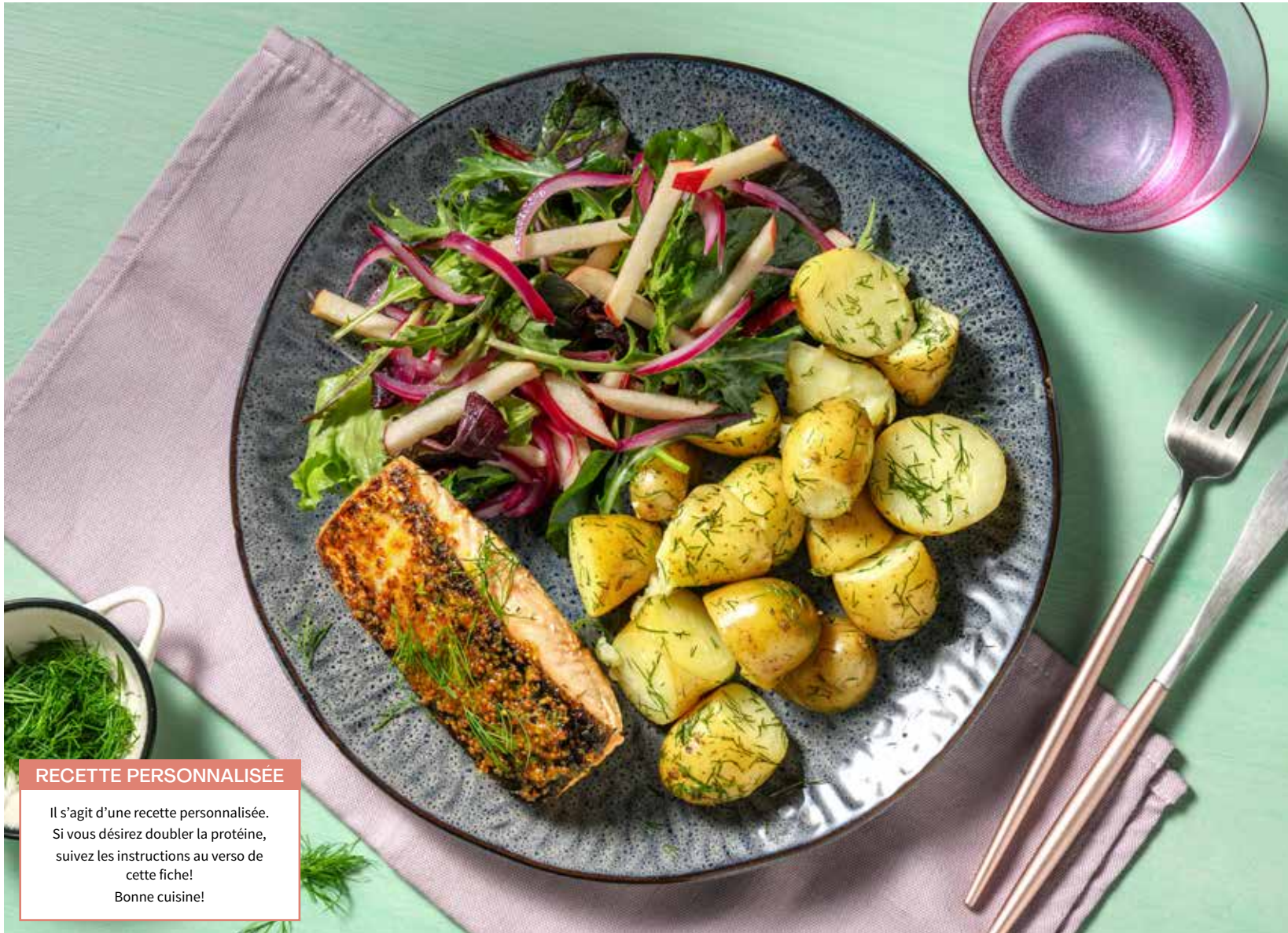


# Saumon à la scandinave

avec salade aux pommes et aux oignons marinés

Rapido

25 minutes



### RECETTE PERSONNALISÉE

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



Filets de saumon,  
avec la peau



Filets de saumon  
doubles, avec  
la peau



Pomme de terre à  
chair jaune



Pomme Gala



Oignon rouge



Aneth



Mélange printanier



Vinaigre de vin blanc



Moutarde à  
l'ancienne



Miel



Mélange d'épices à  
l'ail et à l'aneth

### BONJOUR ANETH

Cette délicate herbe est de la même famille que le persil et le céleri!

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, grand bol, petite casserole, petit bol, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Filets de saumon doubles, avec la peau	500 g	1000 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Pomme Gala	1	2
Oignon rouge	56 g	113 g
Aneth	7 g	14 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

*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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

[f](#) [i](#) [t](#) [p](#) @HelloFreshCA



## Cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de **assez** d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Assembler la salade

- Entre-temps, évider, puis couper la **potato** en bâtonnets de 0,5 cm (1/4 po).
- Dans un grand bol, ajouter **1 1/2 c. à soupe** de **marinade** et **1/2 c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Égoutter les **oignons** et jeter le reste de la marinade.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **oignons marinés**, les **potatoes** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.



## Mariner les oignons

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en tranches de 0,5 cm (1/4 po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **vinaigre**, la **moitié** du **miel** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sel** se dissolve.
- Retirer du feu, puis transférer les **oignons** et la **marinade** dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir.



## Assaisonner les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, hacher finement l'**aneth**.
- Dans la casserole contenant les **potatoes**, ajouter la **moitié** de l'**aneth** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Remuer délicatement de 1 à 2 min pour fondre le **beurre** et enrober les **potatoes**. **Saler** et **poivrer**, au goût.



## Cuire le saumon

- Dans un petit bol, mélanger la **moutarde** et le **reste** du **miel**.
  - Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler**, **poivrer** et assaisonner du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.
  - Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
  - Ajouter **1/2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la peau soit croustillante.
  - Retourner le **saumon** et poêler de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.
- (CONSEIL : Réduire à feu moyen-doux si le saumon dore trop rapidement.)
- Retirer la poêle du feu, puis étendre la **moutarde au miel** sur la peau du **saumon**.

Si vous avez choisi les **filets de saumon doubles**, préparez-les et cuisez-les en suivant les mêmes directives que celles pour la portion normale de **saumon**.



## Terminer et servir

- Répartir le **saumon**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** de l'**aneth**.

## Le souper, c'est réglé!