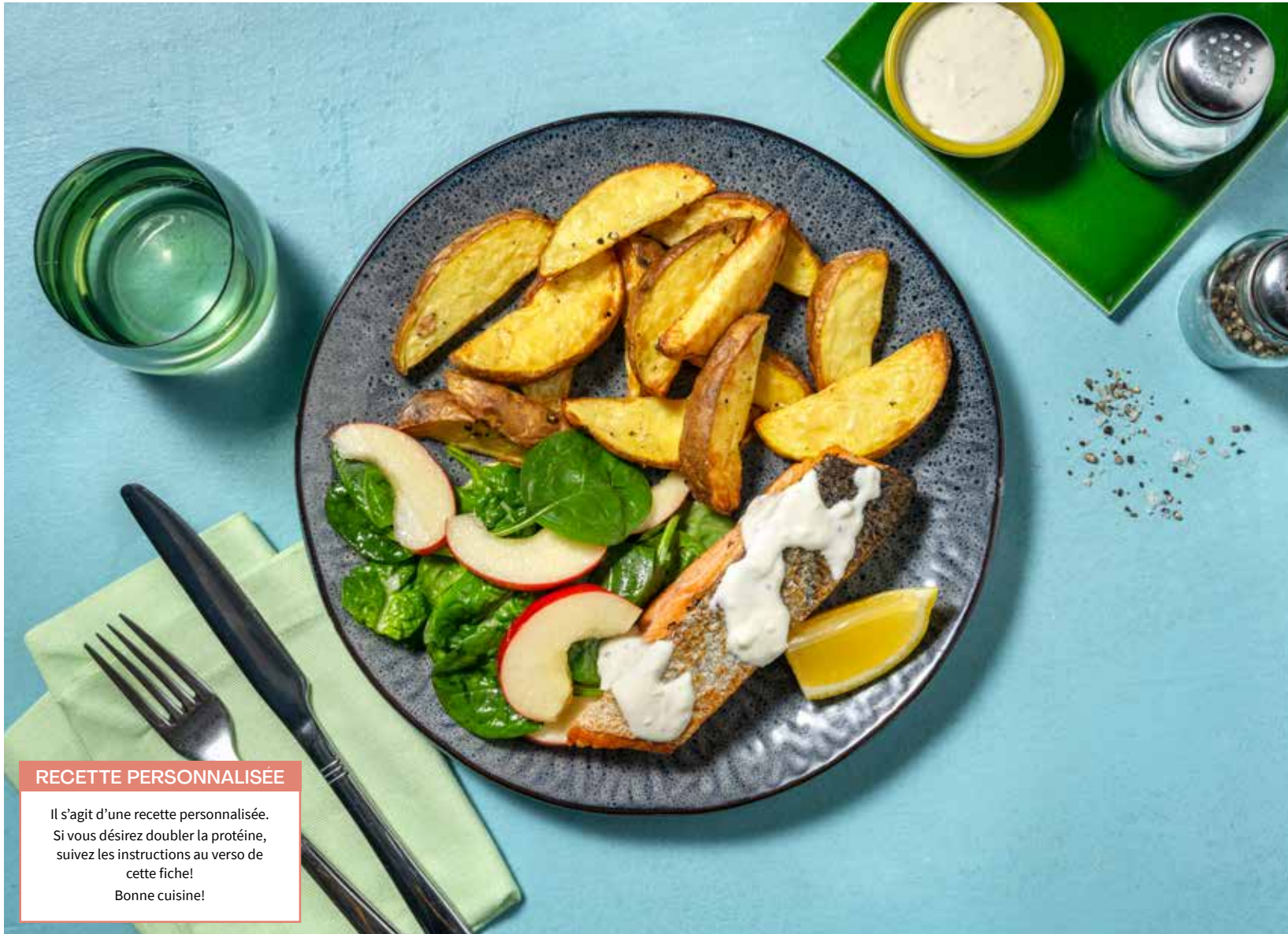


Saumon poêlé et sauce au raifort

avec salade croquante aux pommes

Familiale

35 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!



Saumon,
avec la peau



Saumon double



Pomme de terre
Russet



Crème sure



Raifort



Bébés épinards



Pomme Gala



Citron



Mayonnaise



Sel assaisonné

BONJOUR RAIFORT

Cette racine relevée fait partie de la même famille que le wasabi!

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, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Saumon, avec la peau	250 g	500 g
Saumon double	500 g	1000 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Raifort	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Pomme Gala	1	2
Citron	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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

    @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **pommes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et saupoudrer de la **moitié** du **sel assaisonné**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 21 à 23 min, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées et tendres.



Cuire le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer le côté chair du **reste** du **sel assaisonné** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ 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 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi le **saumon double**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière** de **saumon**.



Mariner les pommes

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un grand bol, ajouter les **pommes**, **1 c. à soupe d'huile**, **1 c. à soupe** de **jus de citron**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis remuer pour enrober.



Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant les **pommes**, ajouter les **épinards**. Bien mélanger.



Préparer la sauce au raifort

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **raifort** et la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

- Répartir les **pommes de terre**, la **salade** et le **saumon** dans les assiettes.
- Arroser le **saumon** d'**un filet** de **sauce au raifort**. Servir le **reste** de la **sauce** comme trempette.
- Arroser du jus d'**un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!