

Saumon rôti

avec pommes de terre croustillantes, tomates éclatées et haricots verts

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous optez pour le double saumon,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Filet de saumon,
avec la peau



Filet de saumon
double, avec la peau



Pomme de terre à
chair jaune



Haricots verts



Petites tomates



Purée d'ail



Mélange d'épices
aneth et ail

BONJOUR POMMES DE TERRE CROUSTILLANTES

Ayant perdu de son amidon, la pomme de terre bouillie sera bien croustillante une fois poêlée!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, spatule, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Filet de saumon double, avec la peau	250 g	500 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Haricots verts	170 g	340 g
Petites tomates	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices aneth et ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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, 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Faire bouillir les pommes de terre

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



4 Faire cuire les légumes

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe** d'**eau** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que les **haricots** soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler pour 4 pers.), les **tomates** et la **purée d'ail**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent et éclatent, en remuant à l'occasion.
- Transférer les **légumes** dans une assiette. Incorporer le **reste** du **mélange d'épices aneth et ail**, puis **saler** et **poivrer**. Couvrir pour garder chaud.



2 Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Parer les **haricots verts**.
- Tapisser une plaque à cuisson de papier d'aluminium. **Huiler** légèrement l'aluminium.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.

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



5 Faire poêler les pommes de terre

- Essuyer la poêle avec précaution, puis la faire chauffer à feu élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** d'**huile** et **1 c. à soupe** de **beurre**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire cuire en plusieurs étapes en utilisant 2 c. à soupe d'huile et 1 c. à soupe de beurre chaque fois.)
- Ajouter les **potatoes** et les écraser légèrement avec une spatule. Faire cuire de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.



3 Faire rôtir le saumon

- Disposer le **saumon** sur la plaque à cuisson préparée, côté peau vers le bas.
- Arroser de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices aneth et ail**. **Saler** et **poivrer**.
- Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que le **saumon** soit opaque en son centre et entièrement cuit**.



6 Terminer et servir

- **Saler** et **poivrer** les **potatoes** de **terre croustillantes**.
- Répartir le **saumon rôti**, les **légumes** et les **potatoes de terre croustillantes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!