



Saumon Wellington

avec carottes et salade de concombres à l'aneth

PRONTO 35 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Pâte feuilletée



Échalote



Ail



Carotte



Moutarde
à l'ancienne



Mini concombre



Aneth



Crème sure



Bébés épinards

BONJOUR SAUMON WELLINGTON!

Notre version canadienne d'un classique britannique!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grande poêle antiadhésive, papier parchemin, presse-ail, plaque à cuisson, épluche-légumes, bol moyen, essuie-tout, cuillères à mesurer, râpe

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de saumon, sans la peau	283 g	566 g
Pâte feuilletée	340 g	680 g
Échalote	50 g	100 g
Ail	3 g	6 g
Carotte	170 g	340 g
Moutarde à l'ancienne	2 c. à table	4 c. à table
Mini concombre	132 g	264 g
Aneth	7 g	14 g
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
Bébés épinards	113 g	227 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 70 °C/158 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. PRÉPARATION

Peler, puis râper grossièrement l'**échalote**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **épinards**, l'**échalote** et l'**ail**. Cuire en remuant jusqu'à ce que les **épinards** tombent, de 1 à 2 min. **Saler et poivrer**.



4. CUIRE LES CAROTTES

Pendant que les **Wellingtons** cuisent, peler les **carottes**, puis les couper en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **carottes**, **2 c. à table d'eau** et **½ c. à thé de sucre** (doubler le sucre et l'eau pour 4 pers). Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes, de 6 à 7 min. **Saler et poivrer**.



2. ASSEMBLAGE

Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, dérouler la pâte feuilletée, puis la couper en deux pour former 2 rectangles (**NOTE** : 2 plaques pour 4 pers). Répartir la **garniture aux épinards** sur **la moitié** de chaque **rectangle**, puis garnir d'un morceau de **saumon**. **Saler et poivrer**.



5. PRÉPARER LA SALADE

Pendant que les **carottes** cuisent, hacher grossièrement l'**aneth**. Couper les **concombres** en rondelles. Dans un bol moyen, mélanger la **crème sure**, l'**aneth** et les **concombres**. **Saler et poivrer**.



3. CUIRE LE WELLINGTON

Badigeonner le **saumon** de **moutarde**. **Un** à la fois, replier les **rectangles de pâte** par-dessus la **garniture**. Avec les doigts, presser le pourtour des **Wellingtons**. Rouler le pourtour vers le centre pour bien sceller. Cuire les **Wellingtons au saumon** au centre du four jusqu'à ce que la pâte soit brun doré et entièrement cuite, de 18 à 20 min. **



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **Wellingtons**, les **carottes** et la **salade** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!