

# Saumon aux épices Old Bay

avec légumes rôtis et sauce ranch à l'aneth

Familiale

35 minutes



Filets de saumon, sans la peau



Frites de patates douces



Mayonnaise



Vinaigre de vin blanc



Assaisonnement Old Bay



Purée d'ail



Haricots verts, parés



Crème sure



Aneth

BONJOUR ASSAISONNEMENT OLD BAY

Un savoureux mélange d'épices pour rehausser le goût des fruits de mer et du poisson!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, papier parchemin, petit bol, fouet, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	250 g	500 g
Frites de patates douces	340 g	680 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Assaisonnement Old Bay	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Haricots verts, parés	170 g	340 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Aneth	7 g	7 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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

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



## 1 Faire rôtir les patates douces

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **½ c. à thé d'assaisonnement Old Bay**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les plaques du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## 4 Faire cuire le saumon et les haricots verts

Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis saupoudrer **1 c. à thé d'assaisonnement Old Bay** (doubler la quantité pour 4 personnes) sur tout les côtés. Disposer le **saumon** de l'autre côté de la plaque contenant les **haricots verts**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le **saumon** soit presque entièrement cuit. (**REMARQUE** : La cuisson du saumon se terminera à l'étape 5.)



## 2 Préparer la sauce ranch à l'aneth

Pendant que les **frites de patates douces** rôtissent, hacher finement l'**aneth**. Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié** du **vinaigre**, la **moitié** de l'**aneth**, **¼ c. à thé de purée d'ail** et **½ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis mélanger en fouettant.



## 5 Terminer le saumon et les haricots verts

Lorsque le **saumon** est presque prêt, allumer la fonction Griller (température élevée). Faire griller le **saumon** et les **haricots** au **centre** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit\*\*.



## 3 Préparer les haricots verts

D'un côté d'une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **haricots verts** et le **reste** de la **purée d'ail** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## 6 Terminer et servir

Répartir le **saumon**, les **haricots verts** et les **frites de patates douces** dans les assiettes. Parsemer le **saumon** du **reste** de l'**aneth**. Servir la **sauce ranch à l'aneth** comme trempette.

## Le repas est prêt!