

# Saumon moutarde et miel au four

avec medley de légumes et pommes de terre rôties

Familiale

25 à 35 minutes



Filets de saumon,  
avec la peau



Moutarde à  
l'ancienne



Miel



Courgette



Pomme de terre  
rouge



Carotte



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



Sel d'ail

BONJOUR MOUTARDE AU MIEL

*Un glaçage aigre-doux parfait pour le saumon!*

## 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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Pomme de terre rouge	300 g	600 g
Carotte	170 g	340 g
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Sel d'ail	¼ c. à thé	½ 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

    @HelloFreshCA



## Rôtir les pommes de terre

- Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, de **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le bas et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **carottes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent.
- Ajouter la **courgette** et le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer la poêle du feu. **Saler et poivrer**, au goût.
- Couvrir la poêle et réserver.



## Préparer

- Entre-temps, peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Dans un petit bol, mélanger la **moutarde** et le **miel**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **poivrer**.



## Terminer et servir

- Enlever avec précaution la **peau du saumon** et la jeter, si désiré.
- Répartir le **saumon moutarde et miel**, les **potatoes rôties** et le **medley de légumes** dans les assiettes.

## Le souper, c'est réglé!



## Rôtir le saumon

- Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le bas.
- Badigeonner le **saumon** de **moutarde au miel**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.