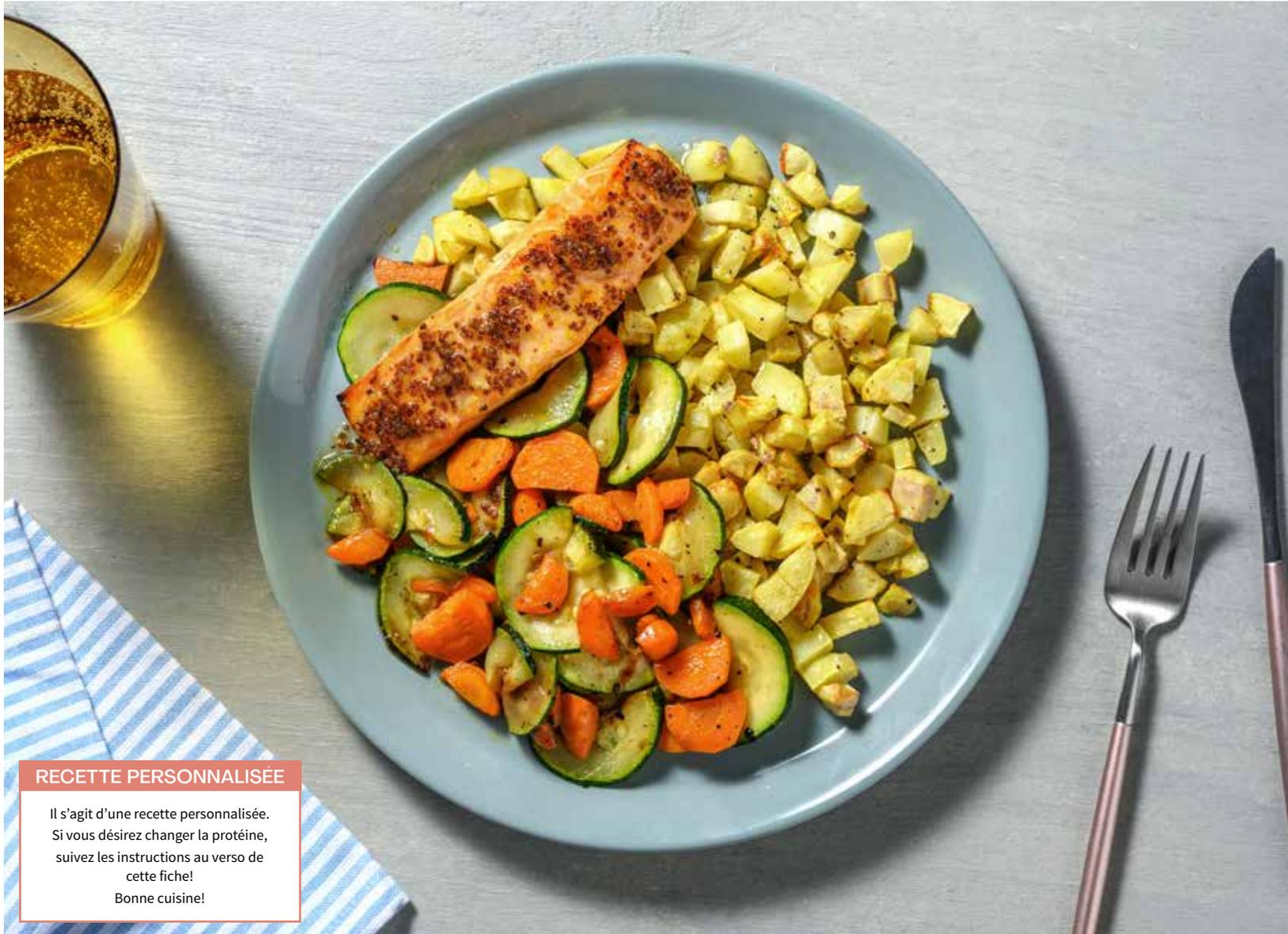


# Saumon moutarde et miel au four

avec medley de légumes et pommes de terre rôties

Familiale

25 à 35 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Filets de saumon,  
avec la peau



Saumon double



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
Saumon double	500 g	1000 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	360 g	720 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 non recouverte, 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.) Assaisonner 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**. Poursuivre la cuisson 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 et réserver.



## Préparer

- Entre-temps, éplucher 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**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Badigeonner le dessus du **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\*\*.

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**.