

Saumon en croûte de pacanes

avec purée de patates douces à l'érable et choux de Bruxelles

Action de grâce 30 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Moutarde de Dijon



Sirup d'érable



Pacanes hachées



Patate douce,
en cubes



Ciboulette



Choux de Bruxelles

BONJOUR PACANES

Les pacanes hachées font une croûte parfaitement croustillante pour le poisson!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, papier parchemin, petit bol, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	250 g	500 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pacanes hachées	28 g	56 g
Patate douce, en cubes	340 g	680 g
Ciboulette	7 g	14 g
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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



Préparer

Couper les **choux de Bruxelles** en quatre. Hacher grossièrement les **pacanes**. Émincer la **ciboulette**. Peler, puis couper les **patates douces** en cubes de 2,5 cm (1 po). Dans un petit bol, fouetter la **moutarde de Dijon** et la **moitié** du **sirop d'érable**. Réserver.



Faire cuire les choux de Bruxelles

Pendant que le **saumon** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant pendant 1 minute. Ajouter les **choux de Bruxelles** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et faire cuire de 5 à 6 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire les patates douces

Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 ou 5 cm [1 ou 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter de 10 à 12 minutes, à découvert, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



Terminer et servir

Ajouter le **reste** du **sirop d'érable** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) aux **patates douces**. À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**, puis incorporer le **reste** de la **ciboulette**. Répartir la **purée de patates douces à l'érable**, les **choux de Bruxelles au beurre** et le **saumon en croûte de pacanes** dans les assiettes.



Faire cuire le saumon

Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Recouvrir le dessus du **saumon** de **moutarde à l'érable**. Parsemer les **pacanes** sur la **moutarde à l'érable** et presser délicatement pour faire adhérer. Transférer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.