

# Salade de saumon et de pommes avec croûtons à l'ail

Faible en calories

30 minutes



Filets de saumon,  
avec la peau



Pain ciabatta



Bébés épinards



Pomme Gala



Gousses d'ail



Vinaigre de vin blanc



Canneberges  
séchées



Feta, émietté



Échalote

BONJOUR FETA

*Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!*

## 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, zesteur, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

|                                | 2 personnes  | 4 personnes  |
|--------------------------------|--------------|--------------|
| Filets de saumon, avec la peau | 250 g        | 500 g        |
| Pain ciabatta                  | 1            | 2            |
| Bébés épinards                 | 113 g        | 227 g        |
| Pomme Gala                     | 1            | 2            |
| Gousses d'ail                  | 2            | 4            |
| Vinaigre de vin blanc          | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Canneberges séchées            | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Feta, émietté                  | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Échalote                       | 50 g         | 100 g        |
| Beurre non salé*               | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sucre*                         | ¼ c. à thé   | ½ c. à thé   |
| Huile*                         |              |              |

Sel et poivre\*

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire le saumon 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

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer et faire mariner les échalotes

Peler, puis émincer l'**échalote**. Évider la **pomme**, puis la couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre de vin blanc**, **1 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les morceaux d'**échalote**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



## Faire cuire le saumon

Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit\*\*.



## Faire cuire les croûtons

Couper le **pain ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les morceaux de **pain ciabatta** de **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et parsemer d'**ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les morceaux de **pain ciabatta** soient légèrement dorés.



## Assembler la salade

Dans le bol contenant les **échalotes** et la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les morceaux de **pomme**, les **croûtons**, les **canneberges séchées** et la **moitié** du **feta**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Saisir les pommes

Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **pommes**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 2 à 3 minutes. Transférer les **pommes** dans un petit bol. Réserver.



## Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **saumon**. Parsemer du **reste** du **feta**.

## Le repas est prêt!