

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



Purée 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, 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
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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

** 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



Préparer et mariner les échalotes

- Peler, puis trancher finement l'**échalote**.
- Évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **2 c. à thé d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Ajouter les **échalotes**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.



Cuire le saumon

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



Cuire les croûtons

- Couper le **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **ciabattas** de **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis ajouter la **purée d'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient légèrement dorées.



Assembler la salade

- Dans le bol contenant les **échalotes marinées**, ajouter les **épinards**, les **pommes**, les **croûtons**, les **canneberges séchées** et la **moitié** du **feta**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.



Saisir les pommes

- 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 **pommes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pommes** soient dorées.
- Réserver dans un petit bol.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!