

Salade Waldorf au saumon

avec vinaigrette crémeuse aux oignons verts

20-min



Filets de saumon



Raisins rouges



Poire Bartlett



Noix de Grenoble, hachées



Mélange de roquette et épinards



Oignons verts



Mayonnaise



Petits pains ciabatta



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR RAISINS

Juteux, sucrés et polyvalents!

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, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Filets de saumon	250 g	500 g
Raisins rouges	170 g	340 g
Poire Bartlett	1	2
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Oignons verts	2	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Petit pain ciabatta	1	2
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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).

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



Faire rôtir les raisins et préparer le pain

Couper le **pain ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **raisins** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **morceaux de ciabatta** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire rôtir les **raisins** sur la grille du **centre** du four et les **morceaux de ciabatta** sur celle du **haut** de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **raisins** soient ramollis et les **morceaux de ciabatta** légèrement dorés. Remuer à mi-cuisson.



Préparer la salade

Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, la **mayonnaise**, les **oignons verts** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Ajouter les **morceaux de poire**, le **mélange roquette et épinards** et les **croûtons**. Bien mélanger.



Préparer

Pendant que les **raisins** et les **morceaux de ciabatta** rôtissent, couper la **poire** en deux, l'évider, puis la couper en tranches fines. Émincer les **oignons verts**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de **raisins rôtis** et de **saumon**. Émietter les **noix de Grenoble** sur le dessus.

Le repas est prêt!



Faire cuire le saumon

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **saumon**. Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit**.