Croquettes de saumon savoureuses

avec salade de tomates

30 minutes

Filets de saumon, avec la peau

Patates douces

Ciboulette

Chapelure panko

Échalote

Citron

Petites tomates

Mélange printanier

Mayonnaise

Céleri

Yogourt grec

BONJOUR CROQUETTES DE SAUMON

Préparez un repas digne du resto dans votre cuisine!

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, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, râpe à 4 côtés, 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
Patates douces	340 g	680 g
Ciboulette	7 g	7 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Échalote	50 g	100 g
Citron	1	1
Petites tomates	113 g	227 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Céleri	3	6
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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). 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 ou écrivez-nous | **(855) 272-7002**
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca
@HelloFreshCA

1

Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

2

Préparer

Pendant que les **patates douces** rôtissent, couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser tout le citron pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Peler, puis râper l'**échalote**. Hacher finement la **ciboulette**. Hacher finement le **céleri**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis le disposer sur une planche à découper, côté peau vers le bas. À l'aide d'un couteau, glisser délicatement la lame entre la **peau** et la **chair**, parallèlement à la planche à découper, pour retirer la peau. Jeter la peau. Couper le **saumon** en cubes de 0,33 cm (⅛ po). (CONSEIL : Couper le saumon et le céleri aussi petits que possible. Les petits morceaux aident les croquettes à ne pas se briser lorsqu'elles sont cuites.)

3

Former les croquettes de saumon

Dans un grand bol, ajouter le **saumon**, la **chapelure**, le **zeste de citron**, la **mayonnaise**, les **échalotes**, le **céleri** et la **moitié** de la **ciboulette**. Assaisonner de **½ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **poivrer**. Bien mélanger. Avec les mains, presser fermement le **mélange de saumon** et former **4 galettes de taille égale et de 1,25 cm (½ po) d'épaisseur** (8 galettes pour 4 personnes).

4

Faire poêler les croquettes de saumon

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile**, puis les **galettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, en retournant une seule fois, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**. (REMARQUE : Pour 4 personnes, faire cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)

5

Faire la trempette au yogourt et la salade

Pendant que les **croquettes de saumon** se font poêler, ajouter dans un petit bol le **yogourt**, le **reste** de la **ciboulette** et **½ c. à soupe** de **jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver. Dans un bol moyen, ajouter **½ c. à soupe** de **jus de citron**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.

6

Terminer et servir

Répartir les **croquettes de saumon**, les **patates douces** et la **salade** dans les assiettes. Garnir les **croquettes de saumon** d'**un soupçon** de **trempette au yogourt**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!