



Sandwich œuf et saumon du marché avec salade de bleuets et de clémentines

Souper-déjeuner

30 minutes



Œuf
2 | 4



Pain artisan
2 | 4



Saumon fumé
100 g | 200 g



Avocat
1 | 2



Fromage à la
crème
1 | 2



Mélange
printanier
113 g | 227 g



Confiture de
bleuets
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Échalote
1 | 2



Clémentine
2 | 4



Vinaigre de vin
rouge
2 c. à soupe |
4 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Mariner les échalotes

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Sortir du frigo 2 ½ c. à soupe (5 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.

- Dans une petite casserole, ajouter les **échalotes**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucré**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucré** se dissolve.
- Retirer du feu.
- Transférer les **échalotes** et la **marinade** dans un petit bol. Réserver au frigo pour refroidir.

2



Préparer et griller les pains

- Entre-temps, peler, dénoyer et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler et couper l'**échalote** en tranches de 0,3 cm (⅛ po).
- Peler la **clémentine**, puis la séparer en **suprêmes**.
- Ajouter le **fromage à la crème** dans un bol moyen, puis remuer jusqu'à ce que le **fromage** ramollisse. Ajouter la **moitié** de l'**avocat coupé**. À l'aide d'une fourchette, écraser l'**avocat** avec le **fromage à la crème**, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
- **Saler** et **poivrer**, puis réserver.
- Couper les **pains** en deux, puis badigeonner légèrement les côtés coupés de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **beurre ramolli**. Disposer sur une plaque à cuisson non recouverte, côté coupé vers le haut.
- Griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



Préparer le sandwich et la salade

- Lorsque les **pains** seront grillés, y étendre le **mélange d'avocat et de fromage à la crème**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** de **saumon fumé**.
- Égoutter les **échalotes** au-dessus d'un bol moyen.
- Dans le bol contenant la **marinade**, ajouter la **confiture de bleuets** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis bien mélanger en fouettant.
- **Saler** et **poivrer**, puis réserver.

4



Cuire les œufs

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-doux. Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Craquer et ajouter **2 œufs** (4 œufs pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**.
- Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **blanc d'œuf** se fige**. (**REMARQUE** : Le jaune d'œuf sera encore liquide! Il est aussi possible de poêler les œufs en utilisant 1 c. à soupe d'huile plutôt que du beurre.)

5



Assembler les sandwiches et la salade

- Garnir le **saumon** de la **moitié** des **échalotes marinées**, d'**un œuf** et d'**un peu** de **mélange printanier**. Refermer les **sandwichs**.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette aux bleuets**, ajouter le **reste** du **mélange printanier**, les **clémentines** et le **reste** de l'**avocat coupé**.
- Bien mélanger, puis **saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir les **sandwichs** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir la **salade** du **reste** des **échalotes marinées**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR, pour nous faire part de vos commentaires.