

# Saumon à l'italienne

avec salade toscane aux pois chiches

Rapido

30 minutes



Filets de saumon



Pois chiches



Citron



Mélange roquette  
et épinards



Assaisonnement  
italien



Câpres



Ail



Oignon rouge



Petites tomates

BONJOUR ASSAISONNEMENT ITALIEN

*La combinaison parfaite de basilic, de thym, d'origan et d'ail!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, retirer la conserve de pois chiches du réfrigérateur et la laisser atteindre une température ambiante.
- Préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Bol moyen, plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, essuie-tout, grande poêle antiadhésive, fouet, zesteur, presse-ail, passoire, papier parchemin

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon	250 g	500 g
Pois chiches	398 ml	796 ml
Citron	1	1
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Câpres	30 g	30 g
Ail	3 g	6 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Petites tomates	113 g	227 g
Sucre*	1 c. à thé	2 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, 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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



### Préparer

Réserver **¼ tasse** de **liquide de pois chiches** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et rincer les **pois chiches**. Rincer les **câpres**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Couper les **tomates** en deux. Peler, puis couper l'**oignon rouge** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis le saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**.



### Faire poêler le saumon

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. 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 qu'il soit doré et entièrement cuit.\*\*



### Faire griller les pois chiches

Dans un grand bol, fouetter l'**ail** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Ajouter les **pois chiches** et bien mélanger, puis disposer les **pois chiches** sur une plaque à cuisson. Faire griller au **centre** du four de 7 à 8 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. (**REMARQUE** : Surveiller les aliments pour ne pas les brûler!)



### Assembler la salade

Dans le même grand bol (celui de l'étape 2), ajouter les **pois chiches grillés**, les **tomates** et le **mélange roquette et épinards**. Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette** contenue dans le bol moyen et bien mélanger.



### Préparer la vinaigrette

Pendant que les **pois chiches** grillent, fouetter les **câpres**, le **liquide de pois chiches réservé**, le **reste** de l'**assaisonnement italien**, **1 c. à thé** de **zeste de citron**, **1 c. à thé** de **sucre**, **1 c. à soupe** de **jus de citron** et **2 c. à soupe** d'huile (doubler les quantités pour 4 personnes) dans un bol moyen. **Saler et poivrer**. Ajouter l'**oignon rouge**. Bien mélanger. Réserver.



### Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de **saumon**. Napper du **reste** de la **vinaigrette** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le repas est prêt!