

Saumon au glaçage balsamique et à la bruschetta avec pommes de terre rôties au parmesan

Familiale

35 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Glaçage balsamique



Pomme de terre
Russet



Parmesan, râpé



Basilic



Tomate beefsteak



Assaisonnement
italien



Sel d'ail

BONJOUR GLAÇAGE BALSAMIQUE

Sucré et acidulé, cet aromatisateur se prête à une grande variété de plats!

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, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pomme de terre Russet	460 g	690 g
Parmesan, râpé	¼ cup	½ cup
Basilic	7 g	14 g
Tomate beefsteak	340 g	680 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Sel d'ail	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). 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



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**.

Assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler pour 4 pers.) et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson.



Faire la bruschetta

Entre-temps, ajouter dans un petit bol les **tomates**, le **basilic**, **¼ c. à thé de sel d'ail** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Préparer

Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Trancher finement le **basilic**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis le saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**.



Terminer les pommes de terre

Lorsque les **potatoes** sont presque prêtes, sortir la plaque à cuisson du four avec précaution et parsemer les **potatoes** de **parmesan**. Remettre la plaque au **centre** du four et faire rôtir de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que le **parmesan** soit doré.



Faire poêler le saumon

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **saumon**. Faire poêler de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Transférer dans une assiette, puis couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.



Terminer et servir

Badigeonner le **saumon** de **½ c. à soupe de glaçage balsamique** (doubler pour 4 pers.). Répartir les **potatoes** au **parmesan** et le **saumon** dans les assiettes. Garnir le **saumon** de **bruschetta** et l'arroser de **½ c. à soupe de glaçage balsamique** (doubler pour 4 pers.).

Le souper, c'est réglé!