

# Saumon aux épices BBQ

avec salade de pommes et de haricots verts

Rapide

30 minutes



Filets de saumon,  
sans la peau



Mélange printanier



Amandes, tranchées



Haricots verts



Pomme Granny  
Smith



Vinaigre de vin blanc



Assaisonnement  
BBQ

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

*Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	285 g	570 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Haricots verts	170 g	340 g
Pomme Granny Smith	1	2
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	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). 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



### Faire griller les haricots verts

Parer, puis couper les **haricots verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **haricots verts** de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire griller au **centre** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants.



### Préparer

Pendant que les **haricots verts** cuisent, évider et couper la **pomme** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Sécher les **filets de saumon** avec un essuie-tout, puis saupoudrer d'**assaisonnement BBQ** et **saler**.



### Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **½ c. à thé** de **sucre** et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les morceaux de **pomme** et bien mélanger. Réserver.



### Faire griller les amandes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



### Faire cuire le saumon

Faire chauffer la même poêle à feu 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 qu'il soit « noirci » ou doré foncé\*\*.



### Terminer et servir

Ajouter les **haricots verts** et le **mélange printanier** dans le bol contenant les morceaux de **pomme** et la **vinaigrette**. Bien mélanger. Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de **saumon aux épices BBQ**. Parsemer d'**amandes grillées**.

## Le repas est prêt!