

# Saumon citronné à l'estragon

## avec haricots verts amandine

Faible en calories

30 minutes



Filets de saumon,  
sans la peau



Haricots verts



Estragon



Citron



Amandes, tranchées



Oignon, haché



Ail



Mélange printanier

### BONJOUR ESTRAGON

*Cette herbe utilisée en cuisine française possède un goût subtil de réglisse!*

## 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, passoire, râpe à zester/zesteur, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, spatule, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	250 g	500 g
Haricots verts	340 g	680 g
Estragon	7 g	14 g
Citron	1	2
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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.*

*La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant  
#LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer

Zester et presser le **citron**. Parer les **haricots verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement l'**estragon**.



## Préparer la sauce amandine

Pendant que le **saumon** rôtit, faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen. Ajouter **3 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire cuire de 5 à 7 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** soit doré. Ajouter les **amandes**, l'**ail** et les morceaux d'**oignon** dans la poêle. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Retirer la poêle du feu. Incorporer délicatement le **jus de citron** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), jusqu'à ce que le liquide soit complètement incorporé. Ajouter les **haricots verts**, puis bien mélanger. **Saler et poivrer**.



## Faire cuire les haricots verts

Dans une grande casserole, ajouter **8 tasses** d'**eau** et **½ c. à thé** de **sel**. (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter les **haricots verts** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 1 à 2 minutes. Égoutter, puis les remettre dans la même casserole, hors du feu. **Saler et poivrer**.



## Terminer et servir

Répartir le **mélange printanier** dans les assiettes. Garnir des **haricots verts**, puis du **saumon**. Napper du **reste** de la **sauce amandine**.

## Le repas est prêt!



## Faire cuire le saumon

Pendant que les **haricots verts** cuisent, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium et légèrement huilée, puis badigeonner chaque **filet** de **½ c. à thé** d'**huile**. **Saler et poivrer**. Parsemer du **zeste de citron** et de l'**estragon**. Faire rôtir au **centre** du four, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes\*\*.