

Saumon citronné à l'estragon

avec haricots verts amandine

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Haricots verts



Estragon



Citron



Amandes, tranchées



Oignon, haché



Gousses d'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, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout, pinceau à pâtisserie en silicone

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec 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
Gousses d'ail	2	4
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, 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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



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** cuit, 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 **oignons** dans la poêle. Faire cuire 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** et le **mélange printanier**. **Saler et poivrer**, au goût, puis remuer pour enrober.



Faire cuire les haricots verts

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



Terminer et servir

Retirer la peau du saumon avec précaution et la jeter. Répartir les **haricots verts** et le **mélange printanier** dans les assiettes. Garnir de **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 légèrement huilé, côté peau vers le bas. Badigeonner **chaque filet** de **½ c. à thé d'huile**. **Saler et poivrer**. Parsemer du **zeste de citron** et de l'**estragon**. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.