Saumon crémeux à la ciboulette

avec quartiers de patates douces et courgettes piquantes

Faible en glucides 30 minutes

Filets de saumon, sans la peau

Courgette

Patates douces

Crème sure

Citron

Moutarde de Dijon

Ciboulette

Concentré de bouillon de légumes

BONJOUR CIBOULETTE

Ajoutez cette herbe vert vif pour donner une saveur d'oignon subtile à vos mets!

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, grande poêle, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	250 g	500 g
Courgette	200 g	400 g
Patates douces	340 g	680 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Citron	1	2
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Ciboulette	7 g	14 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

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

1

Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées, en retournant à mi-cuisson. (REMARQUE : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune. Faire rôtir sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2

Préparer

Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Zester le **citron**, puis le couper en quartiers. Émincer la **ciboulette**. Sécher les **filets de saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.

3

Faire cuire le saumon

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-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 que le **saumon** soit doré et entièrement cuit**. Transférer le **saumon** dans une assiette. Essuyer la poêle soigneusement.

4

Faire cuire la courgette

Pendant que le **saumon** cuit, faire chauffer une grande poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Ajouter les morceaux de **courgette**, puis **saler** et **poivrer**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 4 minutes. Retirer du feu, puis incorporer le **zeste de citron**.

5

Préparer la sauce à la ciboulette

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. Ajouter le **concentré de bouillon** et **⅓ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition et faire bouillir jusqu'à ce que le tout épaississe, de 3 à 4 minutes. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Retirer du feu et incorporer la **moutarde de Dijon**, la **crème sure** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler**.

6

Terminer et servir

Répartir les **courgettes**, les **quartiers de patates douces** et le **saumon** dans les assiettes. Arroser le **saumon** de **sauce à la ciboulette** et parsemer du **reste** de la **ciboulette**. Servir avec les **quartiers de citron**.

Le repas est prêt!