

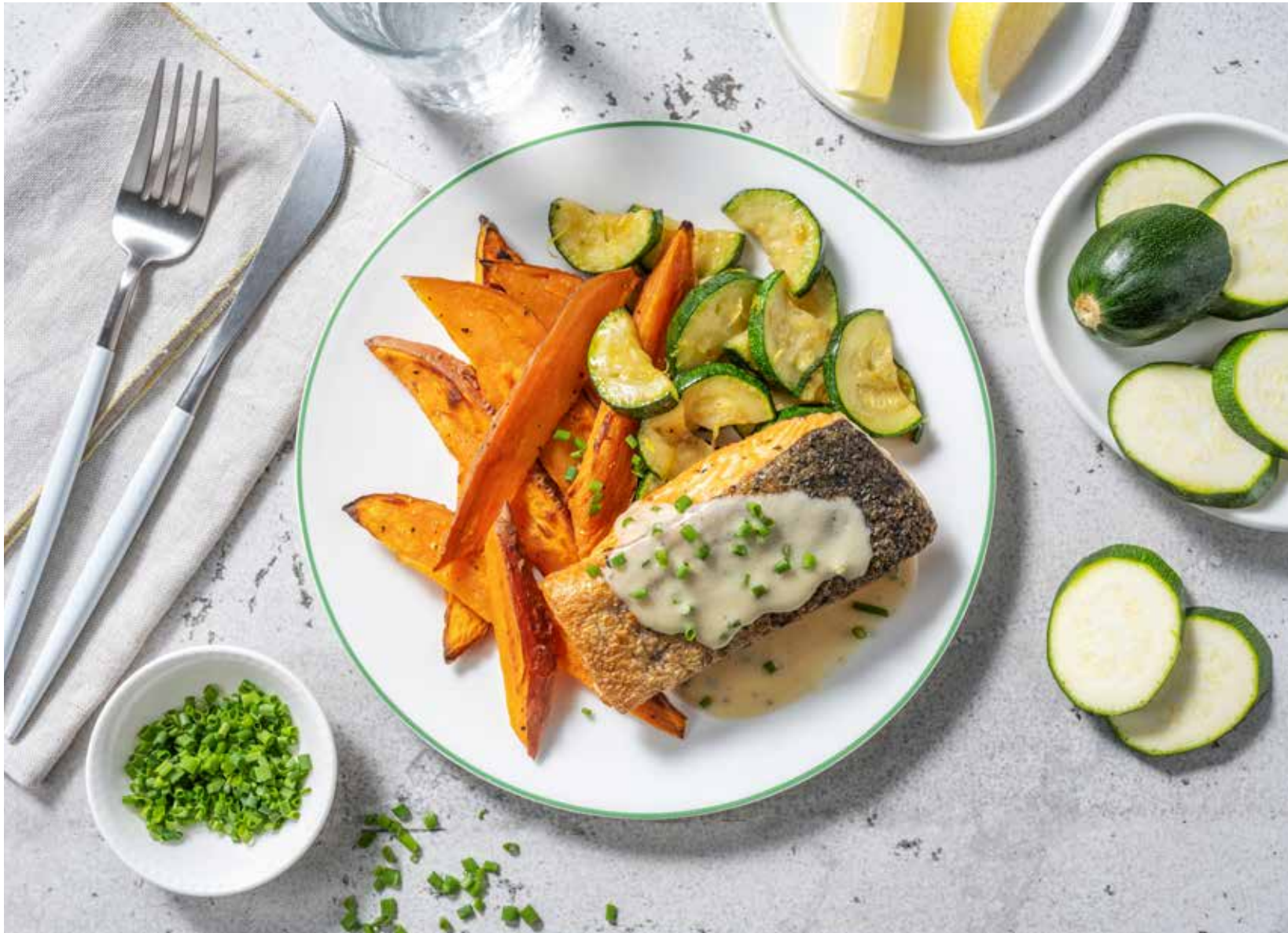
Saumon crémeux à la ciboulette

avec quartiers de patates douces et courgettes citronnées

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Courgette



Patate douce



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, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Courgette	200 g	400 g
Patate douce	340 g	680 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Citron	1	1
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Ciboulette	7 g	7 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

** 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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les quartiers de patates douces

1. Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
2. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **2 c. à thé d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 2 c. à thé d'huile chacune.) **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
3. Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Cuire le saumon

4. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
5. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante.
6. Retourner le **saumon** et poêler de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.
7. Retirer la poêle du feu. Transférer le **saumon** dans l'assiette contenant les **courgettes**. Essuyer la poêle avec précaution.



Préparer

1. Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
2. Zester le **citron**, puis couper la **moitié** en quartiers (le citron entier pour 4 pers.).
3. Émincer la **ciboulette**.
4. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.



Préparer la sauce à la ciboulette

5. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
6. Ajouter le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire, en fouettant constamment, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition.
7. Continuer de fouetter de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le tout réduise légèrement.
8. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
9. Retirer la poêle du feu. Incorporer la **moutarde**, la **crème sure** et **1 c. à soupe de ciboulette** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.



Cuire les courgettes

3. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
4. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
5. Ajouter les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement crouquantes. **Saler et poivrer**, au goût.
6. Retirer la poêle du feu et incorporer le **zeste de citron**.
7. Transférer les **courgettes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle avec précaution.



Terminer et servir

6. Répartir les **courgettes**, les **quartiers de patates douces** et le **saumon** dans les assiettes.
7. Napper le **saumon** de **sauce à la ciboulette**, puis le parsemer du **reste** de la **ciboulette**.
8. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!