

# Saumon en croûte de maïs

avec pommes de terre en rondelles et haricots à l'ail

Rapide

30 minutes



Filets de saumon,  
sans la peau



Semoule de maïs



Mayonnaise



Haricots verts



Aneth



Crème sure



Échalote



Ail



Pommes de terre à  
chair jaune



Vinaigre de vin blanc



Persil

BONJOUR CROÛTE DE MAÏS

Pour un repas digne d'un restaurant dans le confort de votre cuisine!

## 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, assiette creuse, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	285 g	570 g
Semoule de maïs	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	¼ tasse	½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Aneth	7 g	14 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Ail	3 g	6 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
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).

### 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



### 1 Faire rôtir les tranches de pommes de terre

Couper les **potatoes** en tranches de 0,5 cm (¼ po), puis les placer sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Les arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Disposer le tout en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



### 4 Faire cuire les haricots verts

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, **2 c. à soupe d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis les **haricots verts**, l'**ail** et les tranches d'**échalote**. Faire cuire de 6 à 7 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**. Réserver les **haricots verts** dans une assiette et les couvrir de papier d'aluminium pour les garder chauds.



### 2 Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Hacher finement le **persil**. Hacher finement l'**aneth**. Parer les **haricots verts**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.



### 5 Faire cuire le saumon et préparer la mayo aux fines herbes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 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 bien cuit. **\*\*** Pendant que le **saumon** cuit, mélanger dans un petit bol la **crème sure**, le **vinaigre**, le **persil**, la **moitié** de l'**aneth** et le **reste** de la **mayonnaise**. **Saler et poivrer**. Réserver.



### 3 Paner le saumon

Dans une assiette creuse, mélanger la **semoule de maïs**, **½ c. à thé de sel** et **½ c. à thé de poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes). À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, enduire complètement le **saumon** de **1 c. à soupe de mayonnaise** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **saumon** au **mélange de semoule de maïs** et retourner pour bien enrober tous les côtés.



### 6 Terminer et servir

Répartir le **saumon**, les **potatoes** et les **haricots verts** dans les assiettes. Parsemer le **saumon** du **reste** de l'**aneth**. Servir avec la **mayo aux fines herbes** comme trempette.

## Le repas est prêt!