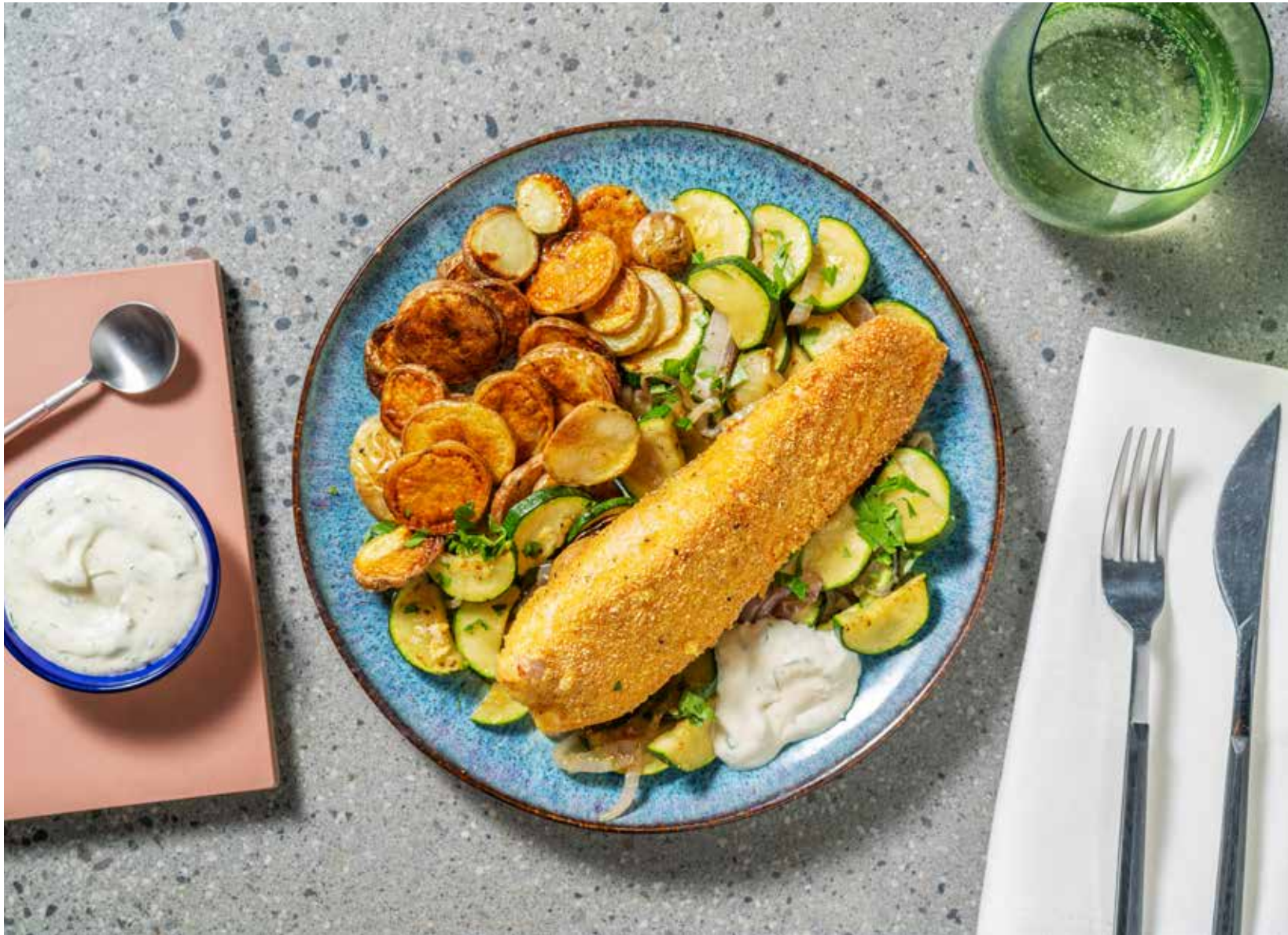


Saumon en croûte de semoule de maïs

avec rondelles de pommes de terre et courgettes

Familiale

30 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Semoule de maïs



Mayonnaise



Mélange d'épices à
l'ail et à l'aneth



Courgette



Crème sure



Échalote



Persil



Gousses d'ail



Pomme de terre à
chair jaune

BONJOUR SEMOULE DE MAÏS

Ce maïs séché et moulu donne un enrobage parfaitement croustillant!

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, bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Semoule de maïs	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Courgette	200 g	400 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Persil	7 g	7 g
Gousses d'ail	3	6
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
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 pommes de terre

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** 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 les courgettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **courgettes**, l'**ail** et les **échalotes**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes. **Saler et poivrer**, au goût.
- Transférer le **mélange de courgettes** dans une assiette, puis couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.



Préparer

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Peler, puis trancher finement l'**échalote**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.



Cuire le saumon

- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) dans la même poêle à feu moyen-élevé.
- Lorsque l'**huile** sera chaude, ajouter le **saumon**, côté peau vers le bas.
- Cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la peau soit croustillante.
- Retourner le **saumon** et poêler de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Enrober le saumon et mélanger la mayo à l'aneth

- Dans un bol moyen, mélanger la **semoule de maïs**, **1 c. à thé de sel** et **1 c. à thé de poivre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Badigeonner le **côté chair** du **saumon** de **½ c. à soupe de mayonnaise**.
- Ajouter **un filet de saumon** à la fois au **mélange de semoule de maïs**, puis remuer délicatement pour enrober et presser pour que la croûte adhère bien. Réserver.
- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, la **moitié** du **persil**, le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et le **reste** de la **mayonnaise**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Terminer et servir

- Répartir le **saumon**, les **potatoes** et les **courgettes** dans les assiettes.
- Parsemer les **courgettes** du **reste** du **persil**.
- Servir la **mayo à l'aneth** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!