

Saumon en croûte panko au four

avec patates douces et brocoli citronnés grillés

Familiale

35 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Mayonnaise



Chapelure panko



Persil



Patates douces



Ail



Brocoli, en fleurons



Poivre au citron

En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!

BONJOUR CROÛTE PANKO

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

2 plaques à cuisson, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, assiette creuse, papier parchemin, petit bol, essuie-tout, presse-ail

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	285 g	570 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Persil	7 g	7 g
Patates douces	340 g	680 g
Ail	3 g	6 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Poivre au citron	½ c. à soupe	1 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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer

Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po) d'épaisseur. Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher les **filets de saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.



2 Faire rôtir les légumes

Disposer les **patates douces** et le **brocoli** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et saupoudrer de la **moitié** du **poivre au citron**. **Saler**. Faire rôtir les légumes au **centre** du four de 18 à 20 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres.



3 Préparer la mayo au persil

Pendant que les **légumes** rôtissent, hacher finement le **persil**. Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, l'**ail**, la **moitié** du **persil** et le **reste** du **poivre au citron**. Réserver.



4 Faire griller la chapelure panko

Faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **chapelure panko**. Faire griller en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 2 à 3 minutes. Réserver dans une assiette creuse.



5 Enrober les filets de saumon et faire cuire

Enduire seulement le **dessus** des **filets de saumon** de **mayo au persil**. En prenant **un filet de saumon** à la fois, presser le côté enduit de mayo au persil dans la **chapelure panko**. Placer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir les **filets de saumon** sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits, de 10 à 12 minutes.**



6 Terminer et servir

Saupoudrer les **légumes rôtis** du **reste** du **persil**. Répartir les **légumes rôtis** et les **filets de saumon en croûte panko** dans les assiettes.

Le repas est prêt!