

# Saumon en croûte pour la Saint-Valentin

avec salade d'épinards et vinaigrette aux câpres

Saint-Valentin 40 minutes



Filets de saumon



Pâte feuilletée



Bébés épinards



Échalote



Aneth



Fromage à la crème



Citron



Mélange roquette et épinards



Poivrons



Câpres



Ail

BONJOUR EN CROÛTE

Mordez dans une pâte feuilletée farcie et croustillante à souhait!

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, rouleau à pâtisserie, pinceau à pâtisserie en silicone, passoire, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon	285 g	570 g
Pâte feuilletée	340 g	680 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Échalote	50 g	100 g
Aneth	7 g	14 g
Fromage à la crème	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Citron	1	2
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Poivrons	160 g	320 g
Câpres	15 g	30 g
Ail	3 g	6 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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



### Préparer

Dérouler la **pâte feuilletée** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Placer un autre morceau de papier parchemin sur le dessus. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, rouler la **pâte** pour créer un rectangle de 35 x 25 cm (14 x 10 po), puis couper le rectangle en deux (utiliser 2 plaques à cuisson pour 4 personnes). Couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer. Peler, puis émincer l'**échalote**. Hacher finement l'**aneth**. Zester et presser le **citron**. Dans un bol moyen, mélanger **½ c. à thé de jus de citron**, **½ c. à thé de zeste de citron**, **1 ½ c. à soupe d'aneth** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **fromage à la crème**.



### Faire cuire le saumon en croûte

Sceller la **pâte** en pressant doucement à l'aide d'une fourchette le long des bords, pour créer une bordure de 1,25 cm (½ po). Faire deux petites fentes sur le **dessus de la pâte** pour aérer. Badigeonner les **surfaces de la pâte** avec **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit et que la **pâte** soit dorée, de 22 à 26 minutes.\*\*



### Faire cuire les épinards

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**échalote**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant, jusqu'à ce qu'elle ramollisse. Ajouter les **épinards** et assaisonner de **¼ c. à thé de sel** et de **¼ c. à thé de poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les **épinards** tombent complètement et que l'humidité ait été absorbée, de 3 à 5 minutes. Transférer les **épinards** dans le bol contenant le **mélange de fromage à la crème** et bien mélanger.



### Préparer la salade

Pendant que le **saumon en croûte** cuit, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou râper l'**ail**. Rincer la **moitié des câpres** (utiliser tous les câpres pour 4 personnes), les essuyer avec un essuie-tout et les hacher finement. Dans un grand bol, fouetter les **câpres**, l'**ail**, **1 c. à soupe de jus de citron**, **½ c. à thé de zeste de citron** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



### Préparer le saumon en croûte

Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Sur la plaque à cuisson, déposer un morceau de **saumon** sur la moitié supérieure d'**un morceau de pâte**, en laissant une bordure de 1,25 cm (½ po) dans le haut et sur les côtés. Répartir le **mélange d'épinards** sur le **saumon**. Badigeonner légèrement les bords avec un peu d'**eau**, puis replier la **pâte** sur le **saumon** à partir du bas, de façon à ce que les **bords de la pâte** se rencontrent. Répéter avec la **pâte** et le **saumon restants**.



### Terminer et servir

Ajouter les morceaux de **poivron** et le **mélange roquette et épinards** dans le bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Couper le **saumon en croûte** en deux et le répartir dans les assiettes. Servir la **salade** en accompagnement.

## Le repas est prêt!