

Saumon enrobé de bacon

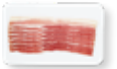
avec crème à l'estragon et broccolini

Spécial découverte

30 Minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Tranches de bacon



Poivre au citron



Pomme de terre Russet



Mayonnaise



Crème sure



Estragon



Moutarde de Dijon



Citron



Broccolini



Ail

BONJOUR ESTRAGON

Cette herbe utilisée en cuisine française possède un goût subtil de réglisse!

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 parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Filets de saumon, sans la peau	250 g	500 g
Tranches de bacon	100 g	200 g
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Estragon	7 g	14 g
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	2
Brocolini	170 g	340 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 le saumon et le porc jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement. 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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Faire cuire les quartiers de pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 0,5 cm (1/2 po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **poivre au citron**. **Salier**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) (**REMARQUE** : Le temps de cuisson du saumon de 8 à 10 minutes à l'étape 3 fait partie du temps de cuisson des pommes de terre de 25 à 28 minutes. Ce n'est pas du temps supplémentaire.)



4 Faire cuire le brocolini

Pendant que le **saumon** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter le **brocolini** et **1/2 tasse d'eau**. **Salier**. Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** soit évaporée. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme et que le **brocolini** soit légèrement croquant.



2 Préparer

Parer les **brocolini**, puis couper les plus grandes tiges en deux sur la longueur, en laissant les tiges plus fines entières. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Presser la **moitié** du **citron** et couper le **reste** en quartiers. Retirer les **feuilles d'estragon** des tiges, puis les hacher finement. Sécher le **bacon** et le **saumon** avec des essuie-tout. **Salier et poivrer**.



5 Préparer la crème à l'estragon

Pendant que le **brocolini** cuit, mélanger dans un bol moyen la **mayonnaise**, la **crème sure**, l'**estragon**, la **moutarde de Dijon**, le **reste** de l'**ail** et **1 c. à thé de jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier**.



3 Saisir le saumon

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, enroulez **deux tranches de bacon** autour de chaque morceau de **saumon**. (**CONSEIL** : Faire chevaucher les tranches de 1/2 pouce permet de garder le bacon sur le saumon!) Ajouter soigneusement le **saumon** à la poêle sèche. Saisir de 4 à 5 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **bacon** soit doré. Déplacer les **quartiers de pommes de terre** d'un côté de la plaque à cuisson, puis transférer le **saumon** de l'autre côté. Arroser les **potatoes** de **gras de bacon** contenu dans la poêle. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, répartir le saumon sur les 2 plaques à cuisson avec les quartiers de pommes de terre.) Essuyer la poêle soigneusement.



6 Terminer et servir

Répartir le **saumon**, les **quartiers de pommes de terre** et le **brocolini** dans les assiettes. Napper le **saumon** de **crème à l'estragon**. Servir la **crème à l'estragon restante** comme trempette. Servir avec les **quartiers de citron**.

Le repas est prêt!