

Saumon enrobé de bacon

avec crème à l'estragon et haricots verts

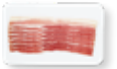
Spécial découverte

Épicée

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



Haricots verts



Gousses d'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.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

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
Haricots verts	170 g	340 g
Gousses d'ail	2	4
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). 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.



Faire cuire les quartiers de pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ 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**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune. Faire rôtir sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) **Saler**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **saumon** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau**. **Saler** et **poivrer**. 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 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants.



Préparer

Pendant que les pommes de terre rôtissent, parer, puis couper les **haricots verts** en deux. 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. **Saler** et **poivrer**.



Préparer la crème à l'estragon

Pendant que les **haricots verts** cuisent, ajouter 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). (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et bien mélanger.



Saisir le saumon

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, enroulez **2 tranches de bacon** autour de **chaque morceau de saumon**. (**CONSEIL** : Faire chevaucher les tranches de 1,25 cm (½ po) permet de garder le bacon sur le saumon!) Ajouter soigneusement le **saumon** à la poêle sèche. Saisir de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce que le **bacon** soit doré. Sortir la plaque à cuisson du four. Déplacer les **potatoes** d'un côté de la plaque, 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 pommes de terre.) Essuyer la poêle soigneusement.



Terminer et servir

Ajouter le **jus de citron restant** à la poêle contenant les **haricots verts** et bien remuer. Répartir le **saumon**, les **quartiers de pommes de terre** et les **haricots verts** dans les assiettes. Napper le **saumon** d'un **peu** de **crème à l'estragon**. Servir la **crème à l'estragon restante** comme trempette. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!