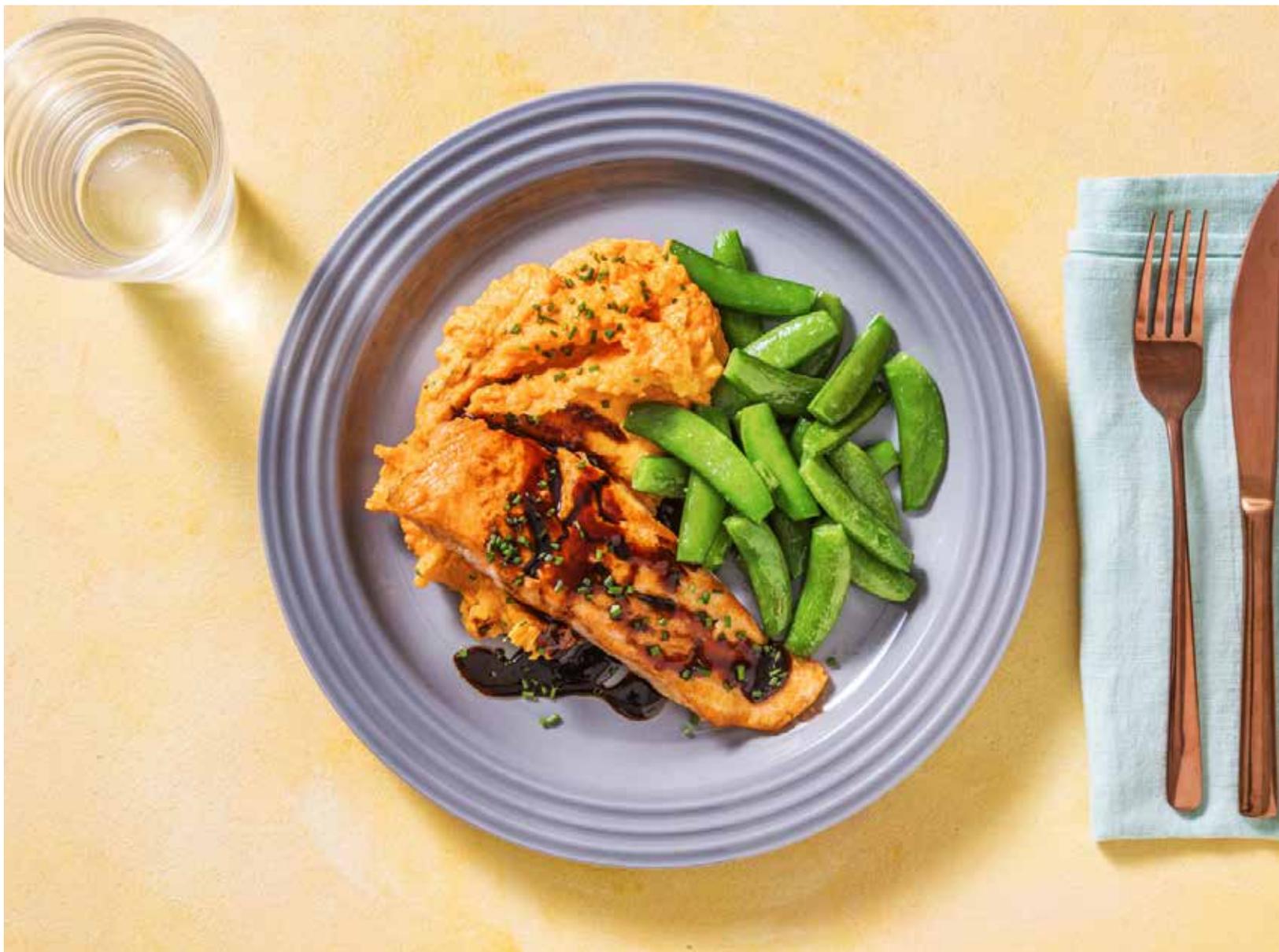


Saumon glacé à l'érable-soja

avec pois sucrés et purée de patates douces

20 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Sauce soja



Sirop d'érable



Patates douces,
en cubes



Ciboulette



Pois sucrés



Crème sure

BONJOUR GLAÇAGE ÉRABLE-SOJA

Le secret de ce plat digne du resto!

D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, presse-purée, passoire, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	285 g	570 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Patates douces, en cubes	340 g	680 g
Ciboulette	7 g	7 g
Pois sucrés	227 g	454 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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



Faire cuire les patates douces

Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel**. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.



Faire cuire le saumon et préparer le glaçage

Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **saumon**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit. ** Réserver dans l'assiette de **pois sucrés** et couvrir pour garder chaud. Dans la même poêle, ajouter la **sauce soja**, le **sirop d'érable** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Remuer jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement, de 3 à 4 minutes.



Préparer

Pendant que les **patates douces** cuisent, émincer la **ciboulette**. Parer les **pois sucrés**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer** les deux côtés.



Préparer la purée de patates douces

Lorsque les **patates douces** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Dans la même casserole, ajouter la **crème sure**, la **moitié** de la **ciboulette** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire les pois sucrés

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **pois sucrés**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient tendres. **Saler** et **poivrer**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Répartir les **pois sucrés**, la **purée de patates douces** et le **saumon** dans les assiettes. Napper le **saumon** du **glaçage érable-soja**. Saupoudrer du **reste** de la **ciboulette**.

Le repas est prêt!