

# Saumon glacé au soja-érable

avec pois sucrés et purée de patates douces

Découverte



Filets de saumon,  
avec la peau



Sauce soja



Sirop d'érable



Patate douce



Ciboulette



Pois sucrés



Crème sure

# D'abord

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

## Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Patate douce	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

\*\* 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, 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.*

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



### Cuire les patates douces

- Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.



### Cuire le saumon et préparer le glaçage

- Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Poêler de 2 à 3 min, jusqu'à ce que la **peau** soit dorée et croustillante.
- Retourner le **saumon**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.
- Transférer le **saumon** dans l'assiette contenant les **pois sucrés**, puis couvrir pour garder au chaud.
- Dans la même poêle, ajouter la **sauce soja**, le **sirop d'érable** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Continuer la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement.



### Préparer

- Entre-temps, émincer la **ciboulette**. Parer les **pois sucrés**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer** les deux côtés.



### Écraser les patates douces

- Lorsque les **patates douces** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure**, la **moitié** de la **ciboulette** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



### Cuire les pois sucrés

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers), puis les **pois sucrés**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient tendres.
- **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **pois sucrés** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



### Terminer et servir

- Retirer et jeter la **peau du saumon**, si désiré.
- Répartir les **pois sucrés**, la **purée de patates douces** et le **saumon** dans les assiettes.
- Arroser le **saumon** d'**un filet** de **glaçage soja-érable**.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

## Le souper, c'est réglé!