



Saumon glacé au soja et à l'érable

avec haricots verts et purée de patate douce

FAMILIALE 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus. Merci de votre compréhension. Bon appétit!



Filets de saumon, sans la peau



Sauce soja



Sirop d'érable



Patate douce



Haricots verts



Ciboulette



Crème sure

BONJOUR GLAÇAGE SOJA-ÉRABLE!

Le secret de ce plat digne du resto!

COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Grande poêle antiadhésive, épluche-légumes, presse-purée, grande casserole, passoire, essuie-tout, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de saumon, sans la peau	285 g	570 g
Sauce soja	2 c. à table	4 c. à table
Sirop d'érable	2 c. à table	4 c. à table
Patate douce	340 g	680 g
Haricots verts	170 g	340 g
Ciboulette	7 g	7 g
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Beurre*	1 ½ c. à table	3 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 70 °C/158 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LES PATATES DOUCES

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **patates** d'environ 2,5 cm (1 po) d'eau puis ajouter **1 c. à thé** de **sel**. (**NOTE** : mêmes quantités pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates**, de 10 à 12 min.



4. CUIRE LE SAUMON

Dans la même poêle, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **saumon**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, 2 min par côté.** Réserver dans l'assiette de **haricots** et couvrir pour garder chaud. Dans la même poêle, ajouter la **sauce soja**, le **sirop d'érable** et **2 c. à thé** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Remuer jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement, de 2 à 3 min.



2. PRÉPARATION

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



5. PRÉPARER LA PURÉE

Lorsque les **patates** sont cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole hors du feu. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer la **crème sure** et **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LES HARICOTS

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** de **beurre** et **½ c. à table** d'**huile** (doubler le beurre et l'huile pour 4 pers), les **haricots** et **1 c. à table** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **haricots** soient tendres, de 4 à 5 min. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans une grande assiette et couvrir pour garder chaud.



6. FINIR ET SERVIR

Mélanger les **haricots** et **la moitié** de la **ciboulette**. Répartir les **haricots**, la **purée de patate douce** et le **saumon** dans les assiettes. Napper le **saumon** de **glaçage soja-érable**. Saupoudrer **du reste** de **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!