



Saumon grillé à la grecque

avec pommes de terre rôties et tzatziki

FAMILIALE 30 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Pomme de terre
à chair jaune



Poivre au citron



Ail



Yogourt grec



Courgette



Aneth



Citron

BONJOUR POIVRE CITRONNÉ!

Un assaisonnement apprécié en cuisine grecque pour son goût d'agrumes.

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Presse-ail, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, papier parchemin, zesteur, bol moyen, cuillères à mesurer, plaque à cuisson

Ingrédients

	4 pers
Filets de saumon, sans la peau	570 g
Pomme de terre à chair jaune	600 g
Poivre au citron	1 c. à table
Ail	6 g
Yogourt grec	200 g
Courgette	400 g
Aneth	7 g
Citron	1
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. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en quartiers de 0,5 cm (1/4 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **2 c. à table** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



4. POÊLER LE SAUMON

Lorsque la **courgette** est tendre, transférer dans une assiette et saupoudrer **du reste** d'**aneth**. Couvrir pour garder chaud et réserver. Dans la même poêle, ajouter **1/2 c. à table** d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 2 à 3 min par côté.**



2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** rôtissent, couper la **courgette** en demi-lunes de 1,25 cm (1/2 po). Hacher grossièrement l'**aneth**. Zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen, mélanger le **yogourt**, **la moitié** du **poivre au citron**, le **jus de citron**, **la moitié** de l'**aneth** et **la moitié** de l'**ail**. Réserver.



5. FINIR ET SERVIR

Répartir les **pommes de terre**, la **courgette** et le **saumon** dans les assiettes. Couronner d'une touche de **sauce à l'aneth** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.



3. CUIRE LES LÉGUMES ET PRÉPARER LE SAUMON

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis la **courgette**, le **zeste de citron** et **le reste** d'**ail**. **Saler** et **poivrer**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elle soit tendre, de 4 à 5 min. Pendant que la **courgette** cuit, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis le saupoudrer **du reste** de **poivre au citron**. **Saler**.

Le souper, c'est réglé!