

Saumon poêlé à la grecque

avec pommes de terre rôties et tzatziki

Familiale

30 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Pommes de terre à
chair jaune



Poivre au citron



Purée d'ail



Yogourt grec



Courgette



Aneth



Mini concombres



Citron

BONJOUR POIVRE AU CITRON

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

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, râpe à 4 côtés, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	250 g	500 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Poivre au citron	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Yogourt grec	100 g	200 g
Courgette	400 g	800 g
Aneth	7 g	7 g
Mini concombres	66 g	132 g
Citron	1	1
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 rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, 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 poêler le saumon

Lorsque les **courgettes** seront tendres, les transférer dans une assiette et les saupoudrer du **reste de l'aneth**. Couvrir pour garder chaud, puis réserver. 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**.



Préparer et faire le tzatziki

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper la **courgette** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Râper grossièrement le **concombre**. Hacher grossièrement l'**aneth**. Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Dans un bol moyen, mélanger le **yogourt**, le **concombre**, la **moitié** du **poivre au citron**, le **jus de citron**, la **moitié** de l'**aneth** et la **moitié** de la **purée d'ail**. Réserver.



Terminer et servir

Répartir les **potatoes rôties**, les **courgettes** et le **saumon à la grecque** dans les assiettes. Couronner d'un soupçon de **tzatziki** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!



Faire cuire les légumes et préparer le saumon

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **courgette**, le **zeste de citron** et le **reste de la purée d'ail**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit tendre. Pendant que les **courgettes** cuisent, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **reste du poivre au citron**. **Saler**.