

# Saumon poêlé à la grecque

avec pommes de terre rôties et tzatziki

Familiale

30 minutes



Filets de saumon,  
avec la peau



Pomme de terre à  
chair jaune



Poivre au citron



Sauce tzatziki



Courgette



Citron



Mélange d'épices  
aneth et ail

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, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Poivre au citron	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Sauce tzatziki	113 ml	226 ml
Courgette	400 g	800 g
Citron	1	1
Mélange d'épices aneth et ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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, 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 0,5 cm (1/4 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices aneth et ail**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du bas, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Faire poêler le saumon

Lorsque les **courgettes** sont légèrement croquantes, les réserver dans une assiette et les couvrir pour garder chaud. Dans la même poêle, ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Faire poêler de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante. Retourner et faire cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*. Jeter la peau, si désiré.



## Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (1/2 po). Zester la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **citron** en quartiers.



## Terminer et servir

Répartir les **potatoes rôties**, les **courgettes** et le **saumon** 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 **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **courgettes**, le **zeste de citron** et le **reste** du **mélange d'épices aneth et ail**. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes. Pendant que les **courgettes** cuisent, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **1/2 c. à soupe** du **poivre au citron**. **Saler**.