

Saumon rôti

avec pommes de terre croustillantes, tomates éclatées et haricots verts

Rapide

30 minutes



Filets de saumon



Pommes de terre à chair jaune



Haricots verts



Petites tomates



Ail



Aneth

BONJOUR POMMES DE TERRE CROUSTILLANTES

Ayant perdu de son amidon, la pomme de terre bouillie sera bien croustillante une fois poêlée!

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, passoire, papier d'aluminium, spatule, grande casserole, essuie-tout, grande poêle antiadhésive, bol moyen

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon	285 g	570 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Haricots verts	170 g	340 g
Petites tomates	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Aneth	7 g	7 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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



1 Faire bouillir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu.



2 Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, couper les **tomates** en deux. Hacher finement **1 c. à soupe** d'**aneth** (doubler la quantité pour 4 personnes). Parer les **haricots verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher les **filets de saumon** avec un essuie-tout.



3 Faire rôtir le saumon

Déposer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium légèrement huilé. Arroser de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **saumon** soit opaque et entièrement cuit.**



4 Faire cuire les légumes

Pendant que le **saumon** rôtit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant. Ajouter les **haricots verts**, les **tomates** et l'**ail**. Faire cuire de 5 à 6 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent et éclatent. Transférer les **légumes** dans un bol moyen. Incorporer la **moitié** de l'**aneth**, puis **saler** et **poivrer**. Couvrir et réserver.



5 Faire poêler les pommes de terre

Faire chauffer la même poêle à feu élevé. Ajouter **2 c. à soupe** d'**huile** et **1 c. à soupe** de **beurre**. Ajouter les **potatoes** et les écraser légèrement avec une spatule. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire en plusieurs étapes en utilisant 2 c. à soupe d'huile et 1 c. à soupe de beurre chaque fois.) Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et croustillantes.



6 Terminer et servir

Saler les **potatoes** croustillantes et les saupoudrer du **reste** de l'**aneth**. Répartir le **saumon rôti**, les **légumes** et les **potatoes** croustillantes dans les assiettes.

Le repas est prêt!