

# Saumon rôti

avec pommes de terre croustillantes, tomates éclatées et haricots verts

30 minutes



Filets de saumon,  
sans la peau



Pomme de terre à  
chair jaune



Haricots verts



Petites tomates



Gousses d'ail



Mélange d'épices  
aneth et ail

**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, bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, spatule, grande casserole, 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
Haricots verts	170 g	340 g
Petites tomates	113 g	227 g
Gousses d'ail	2	4
Mélange d'épices aneth et ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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, 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 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** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis 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.



## 4 Faire cuire les légumes

Pendant que le **saumon** rôtit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que les **haricots** soient légèrement croquants. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **tomates** et l'**ail**. Faire cuire de 3 à 4 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** du **mélange d'épices aneth et ail**, puis **saler** et **poivrer**. Couvrir pour garder chaud.



## 2 Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, couper les **tomates** en deux. Parer les **haricots verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## 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.



## 3 Faire rôtir le saumon

Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium légèrement huilé. Arroser de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **saumon** soit opaque et entièrement cuit\*\*.



## 6 Terminer et servir

**Saler** les **potatoes** croustillantes et les saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices aneth et ail**. Répartir le **saumon rôti**, les **légumes** et les **potatoes** croustillantes dans les assiettes.

## Le repas est prêt!