

# Saumon rôti

avec pommes de terre croustillantes, tomates éclatées et haricots verts

30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez doubler la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Filets de saumon,  
avec la peau



Filets de saumon  
doubles, avec la peau



Pomme de terre à  
chair jaune



Haricots verts



Petites tomates



Purée d'ail



Mélange d'épices à  
l'ail et à l'aneth

BONJOUR POMMES DE TERRE CROUSTILLANTES

*En bouillant dans l'eau, les pommes de terre perdent de l'amidon, ce qui les rend plus croustillantes lorsqu'on les cuit à la poêle!*

## 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, passoire, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, spatule, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Filets de saumon doubles, avec la peau	500 g	1000 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Haricots verts	170 g	340 g
Petites tomates	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 78 °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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 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** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

• Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.

• Égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu.



## 4 Cuire les légumes

• Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.

• Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**huile** soit absorbée et que les **haricots verts** soient croquants.

• Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), les **tomates** et la **purée d'ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à ramollir et éclatent.

• Transférer les **légumes** dans une assiette. Incorporer le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, puis **saler** et **poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle avec précaution.



## 2 Préparer

• Entre-temps, couper les **tomates** en deux.

• Parer les **haricots verts**.

• Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium, puis **huiler** légèrement.

• Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.

Si vous avez choisi la **portion double** de **saumon**, préparer et cuire le **saumon** en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière**.



## 5 Poêler les pommes de terre

• Chauffer la même poêle à feu élevé.

• Ajouter **2 c. à soupe** d'**huile** et **1 c. à soupe** de **beurre**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes, en utilisant 2 c. à soupe d'huile et 1 c. à soupe de beurre chaque fois.)

• Ajouter les **potatoes** et les écraser légèrement avec une spatule. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et croustillantes.



## 3 Rôtir le saumon

• Disposer le **saumon** sur la plaque à cuisson préparée, côté peau vers le bas. **Saler**, **poivrer** et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. Arroser le **saumon** de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.).

• Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit opaque au centre et entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

• **Saler** et **poivrer** les **potatoes** **croustillantes**, au goût.

• Répartir le **saumon rôti**, les **légumes** et les **potatoes** dans les assiettes.

## Le souper, c'est réglé!