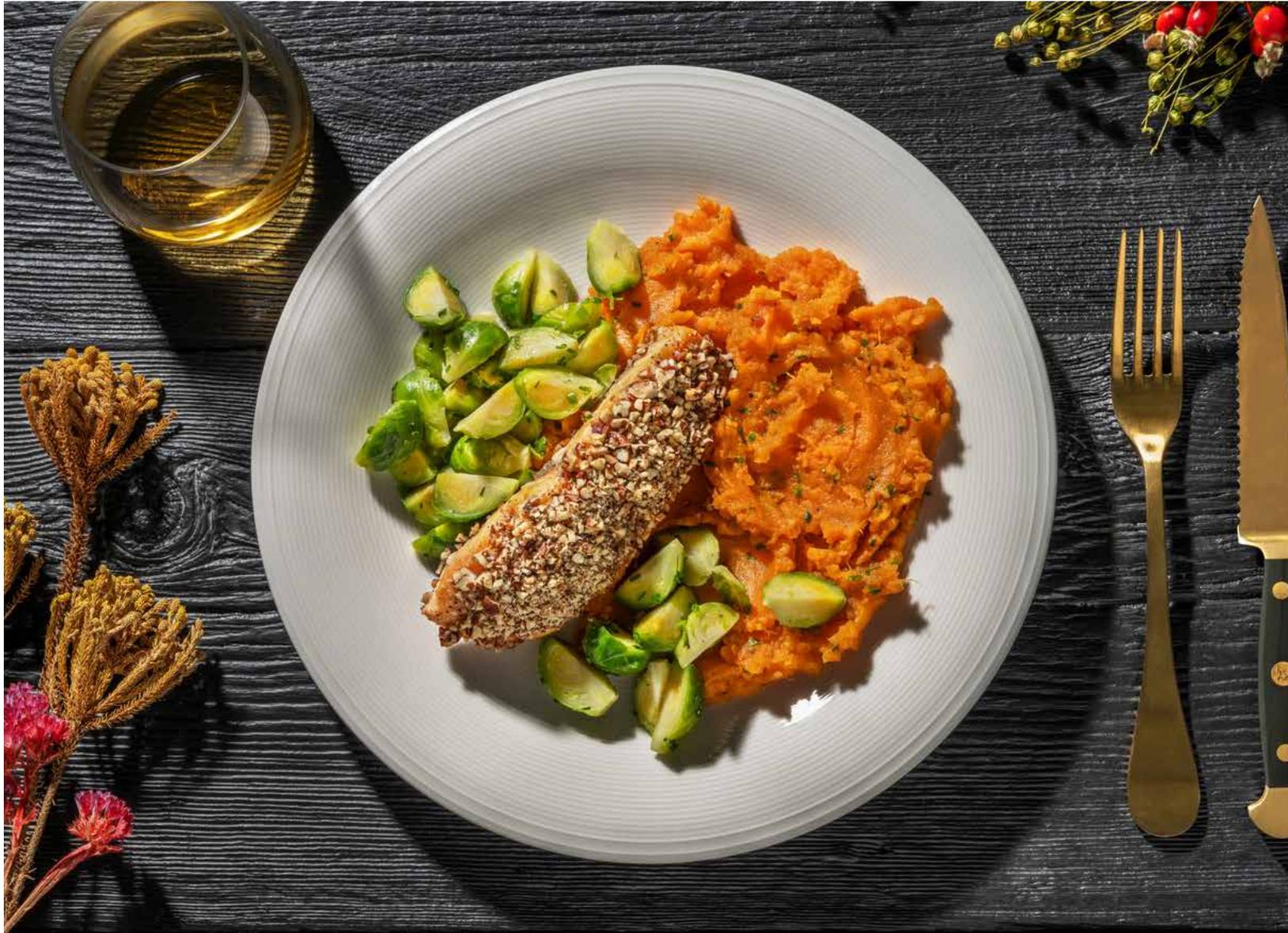


# Saumon rôti en croûte de pacanes

avec purée de patates douces à l'érable et choux de Bruxelles

Célébration de l'automne 30 minutes



Filets de saumon,  
sans la peau



Moutarde de Dijon



Sirop d'érable



Pacanes, hachées



Patate douce



Ciboulette



Choux de Bruxelles

BONJOUR SIROP D'ÉRABLE

*Pour rehausser le goût sucré naturel des patates douces, rien n'égale le sirop d'érable!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, rouleau à pâtisserie, tamis, papier parchemin, petit bol, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	250 g	500 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pacanes, hachées	28 g	56 g
Patate douce	340 g	680 g
Ciboulette	7 g	7 g
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Couper les **choux de Bruxelles** en quatre.
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis couper les **patates douces** en cubes de 2,5 cm (1 po).
- Dans un petit bol, fouetter la **moutarde** et la **moitié** du **sirop d'érable**. Réserver.
- Ouvrir l'emballage de **pacanes** d'un côté. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole à fond épais, concasser les **pacanes** dans leur emballage (ou les hacher finement, au choix).



## Cuire les choux de Bruxelles

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et faire fondre en tournoyant pendant 1 min.
- Ajouter les **choux de Bruxelles** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajouter la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Retirer la poêle du feu.



## Cuire les patates douces

- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (doubler la qté 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 **patates douces**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **patates douces**, ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste** du **sirop d'érable**. Écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **reste** de la **ciboulette**.
- Répartir la **purée de patates douces**, les **choux de Bruxelles au beurre** et le **saumon en croûte de pacanes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!



## Rôtir le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Enrober le dessus du **saumon** de **moutarde de Dijon à l'érable**.
- Parsemer de **pacanes** et presser légèrement pour qu'elles adhèrent bien.
- Transférer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.