

Saumon en croûte de sésame

avec pommes de terre rôties, brocoli et aïoli au citron

30 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Graines de
sésame noir



Graines de sésame



Fleurs de brocoli



Pommes de terre à
chair jaune



Citron



Purée d'ail



Mayonnaise



Chapelure panko

BONJOUR GRAINES DE SÉSAME

Un petit tour dans la poêle, pour une explosion de saveurs!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, zesteur, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Graines de sésame noir	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Pommes de terre à chair jaune	340 g	680 g
Citron	1	2
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer** et bien mélanger.
- Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min ou jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson.



Faire rôtir le saumon

- Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 13 min ou jusqu'à ce que la **chapelure** soient dorées et que le **saumon** soit entièrement cuit**.



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer**.



Faire cuire le brocoli

- Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes.
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **brocoli** et **¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant, en remuant à l'occasion.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) et la **moitié** de la **purée d'ail**. Faire cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme, en remuant souvent.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.



Paner le saumon

- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure panko** et les **graines de sésame**.
- Sur le **côté chair** de **chaque morceau de saumon**, étaler **½ c. à table** de **mayonnaise**.
- Presser fermement le **côté chair** dans le **mélange de chapelure panko, un morceau de saumon** à la fois,
- Placer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le bas.



Terminer et servir

- Dans un petit bol, ajouter **1 c. à thé** de **zeste de citron** (doubler pour 4 pers.), le **jus de citron**, le **reste** de la **mayonnaise** et le **reste** de la **purée d'ail**. **Salier** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Répartir le **saumon**, les **potatoes** et le **brocoli** dans les assiettes. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.
- Servir avec l'**aioli au citron** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!