

# Saumon en croûte de noix de Grenoble

avec salade de bacon et de courge

Découverte

35 Minutes



Filets de saumon, sans la peau



Tranches de bacon



Courge musquée, en cubes



Haricots verts



Chapelure panko



Noix de Grenoble, hachées



Mayonnaise



Aneth



Mélange de roquette et épinards



Vinaigre de vin blanc



Canneberges séchées

BONJOUR NOIX DE GRENOBLE

*Écrasées, elles forment une croûte de saumon croustillante!*

## 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, rouleau à pâtisserie, grand bol, papier parchemin, 2 petits bols, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	250 g	500 g
Tranches de bacon	100 g	200 g
Courge musquée, en cubes	340 g	680 g
Haricots verts	170 g	340 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Aneth	7 g	14 g
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire le porc et le poisson jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F) respectivement.

## 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 #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Faire rôtir la courge et le bacon

Trancher le **bacon** en lanières de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** et le **bacon** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 22 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit dorée et que le **bacon** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer la préparation

Pendant que le **saumon** cuit, hacher finement l'**aneth**. Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Dans un autre petit bol, mélanger le **reste** de la **mayonnaise**, l'**aneth** et **2 c. à thé d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **1 c. à soupe d'huile** et **½ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



## Préparer la croûte aux noix de Grenoble

Pendant que la **courge** rôtit, ouvrir un côté du paquet contenant les **noix de Grenoble**. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole à fond épais, écraser les **noix de Grenoble** dans leur emballage (ou les hacher finement). Dans un petit bol, mélanger les **noix de Grenoble**, la **chapelure**, **¼ c. à thé de sel** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes).



## Faire cuire les haricots

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. **Saler** et **poivrer**.



## Garnir et faire rôtir le saumon

Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Transférer le **saumon** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner **½ c. à soupe de mayonnaise** sur **chaque filet de saumon**. Garnir le **saumon** du **mélange de chapelure aux noix de Grenoble**, en appuyant doucement pour faire adhérer. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

Ajouter les **haricots verts**, les **canneberges séchées** et le **mélange roquette et épinards** au grand bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **courge**, de **bacon** et de **saumon**. Napper le **saumon** d'un soupçon de **mayonnaise à l'aneth**.

## Le repas est prêt!