

# Saumon à la César

avec salade César crémeuse

Familiale

Rapido

25 minutes



Filets de saumon,  
avec la peau



Bébés épinards



Mini concombre



Tomates Roma



Pain ciabatta



Vinaigrette César



Sel au céleri



Coriandre moulue

BONJOUR ASSAISONNEMENT CÉSAR

Notre recette maison d'assaisonnement César est inspirée des épices classiques pour le cocktail canadien du même nom!

## 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, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Mini concombre	66 g	132 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Pain ciabatta	1	2
Vinaigrette César	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel au céleri	1 c. à thé	2 c. à thé
Coriandre moulue	½ c. à soupe	1 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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer les croûtons

Couper le **pain ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **morceaux de pain ciabatta de 1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 5 à 7 min ou jusqu'à ce que les **morceaux de pain** soient légèrement dorés, en remuant à mi-cuisson. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



## 4 Faire cuire le saumon

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Faire poêler de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante. Retourner et faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.



## 2 Préparer

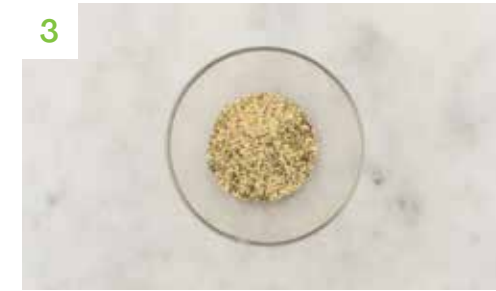
Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



## 5 Terminer et servir

Dans un grand bol, ajouter les **croûtons**, les **concombres**, les **bébés épinards**, les **tomates** et la **vinaigrette César**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir du **saumon à la César**.

## Le souper, c'est réglé!



## 3 Préparer l'assaisonnement César

Dans un petit bol, mélanger **1 ½ c. à thé de sel au céleri**, **½ c. à soupe de coriandre** et **¼ c. à thé de poivre** (doubler les quant. pour 4 pers.). (**REMARQUE** : C'est votre assaisonnement César.) Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis saupoudrer d'**assaisonnement César**.