



FILET DE SAUMON, SAUCE CRÉMEUSE AUX CÂPRES, À L'ANETH ET AU POIVRE ROSE

GALETTE DE POMMES DE TERRE CROUSTILLANTE, AVEC POIREAUX ET POIS SUCRÉS

WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
40-50 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Pois sucrés



Pommes de terre jaunes



Oignon vert



Câpres



Poireau



Fromage à la crème léger herbes et ail



Mélange d'aneth, de poivre rose et de féculé de maïs



Filet de saumon atlantique canadien



Assaisonnement à salade sans sel (Dion)

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Lait



Sel et poivre



Oeuf

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau

Râpe

Poêle

Casserole



| Calories | Lipides | Lipides saturés | Lipides trans | Cholestérol | Sodium | Glucides | Fibres | Sucres | Protéines | Vit A | Vit C | Calcium | Fer |
|----------|---------|-----------------|---------------|-------------|--------|----------|--------|--------|-----------|-------|-------|---------|------|
| 430 | 15 g | 4 g | 0.2 g | 95 mg | 400 mg | 37 g | 5 g | 9 g | 38 g | — | — | — | — |
| VQ % | 23 % | 23 % | | 32 % | 17 % | 12 % | 20 % | — | — | 15 % | 150 % | 15 % | 35 % |

* Si vous voyez ce petit signe  doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions

Mise en place

1



- Allumer le four à basse température, soit 200°F (pour réserver les aliments au chaud).
- Hacher l'**oignon vert** et déposer dans un grand bol.
- Ajouter 1  **œuf**, du **sel** et du **poivre**. Battre à la fourchette et réserver.
- Couper le **poireau** en fines tranches et réserver.
- Dans une casserole, ajouter le **mélange d'aneth, de poivre rose et de fécule de maïs**.
- Ajouter 1/3 de tasse (80 ml)  de **lait** et fouetter pour diluer la **fécule de maïs**.
- Ajouter le **fromage à la crème léger herbes et ail** et les **câpres** et réserver.

Préparer les galettes de pomme de terre

2




- Peler et râper les **pommes de terre jaunes** et verser dans le bol d'**œufs**.
- Dans une grande poêle, chauffer un filet d'**huile** à feu moyen.
- Former les **galettes de pommes de terre** directement dans la poêle (*une galette par personne*).
- Cuire pendant 5 à 7 minutes d'un côté.
- Réduire le feu à doux, retourner les **galettes** et poursuivre la cuisson pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Réserver au chaud.

Cuire les légumes

3



- Dans la même poêle, chauffer un filet d'**huile** à feu moyen-vif.
- Ajouter le **poireau** et les **pois sucrés** et faire revenir.
- Ajouter l'**assaisonnement à salade sans sel** et ¼ de tasse (60 ml)  d'**eau**.
- Poursuivre la cuisson jusqu'à évaporation et tendreté.
- Réserver au chaud.

Cuire le saumon

4



- Couper le **filet de saumon** selon le nombre de portions choisies, sans retirer la peau.
- **Saler** et **poivrer**.
- Dans la même poêle, chauffer un filet d'**huile** à feu moyen.
- Déposer les **filets de saumon** dans la poêle, côté chair en dessous, et cuire pendant 5 minutes.
- Retourner et poursuivre la cuisson pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que le **saumon** ait perdu sa teinte rosée. *Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante. La température interne doit atteindre 63°C.*

Chauffer la sauce et servir

5



- Porter la **sauce au fromage à la crème** à ébullition à feu vif en fouettant pour incorporer le **fromage à la crème**. Si la **sauce** vous semble trop épaisse, ajouter du **lait** jusqu'à la consistance désirée.
- **Saler** si désiré.
- Servir un **filet de saumon** et napper de **sauce**.
- Servir les **légumes** sur les **galettes de pommes de terre**. Bon appétit!