



# Saumon rôti

## avec boulgour aux légumes et aïoli au citron

Repas futé

20 minutes

**x2 Doubler**



Filets de saumon, avec la peau  
500 g | 1000 g

Protéine personnalisable

Ajouter

Changer

ou

Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



Filets de saumon, avec la peau  
250 g | 500 g



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Bulgour  
½ tasse | 1 tasse



Concentré de bouillon de légumes  
1 | 2



Poivron  
1 | 2



Courgette  
1 | 2



Citron  
1 | 2



Gousses d'ail  
1 | 2



Mayonnaise  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Persil  
7 g | 7 g

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Commencer le boulgour

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail aux étapes 4 et 5 :**
  - Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
  - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
  - Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans une casserole moyenne, ajouter les **poivrons**, ¾ tasse (1 ½ tasse) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **boulgour**.
- Bien mélanger. Couvrir, puis retirer du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer les **grains** à la fourchette.

2



## Préparer la courgette et le saumon

\*2 Doubler | Filets de saumon

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **courgettes** de ½ c. à soupe d'**huile**. (**REMARQUE :** Répartir les **courgettes** sur 2 plaques à cuisson avec ½ c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- **Poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** (toute la qté pour 4 pers.).

3



## Griller le saumon et les courgettes

- Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **courgettes**, disposer le **saumon**, côté peau vers le bas. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., répartir le saumon sur les 2 plaques à cuisson)
- Arroser de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis badigeonner pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres et que le **saumon** soit doré et entièrement cuit\*\*. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., griller au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



## Préparer et mélanger l'ail au citron

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, ½ c. à thé (¼ c. à thé) de **sucre**, 1 c. à thé (2 c. à thé) de **jus de citron** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

5



## Terminer le boulgour

- Dans la casserole contenant le **boulgour** et les **poivrons**, ajouter les **courgettes**, la **moitié** du **persil**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et le **reste** de l'**ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

6



## Terminer et servir

- Retirer la **peau** du **saumon**, si désiré.
- Répartir le **boulgour** dans les assiettes. Garnir du **saumon**. Couronner d'**un soupçon d'ail au citron**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

## 2 | Préparer la courgette et le saumon

\*2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé le **saumon**, le préparer et cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de saumon**.