

# Bol de saumon style moyen-oriental

avec freekeh et vinaigrette à l'ail et au citron

20 minutes



Filets de saumon,  
sans la peau



Freekeh



Mais en grains



Citron



Mayonnaise



Ail



Persil



Mélange d'épices  
shawarma



Tomates cerises  
anciennes



Concentré de  
bouillon de légumes

BONJOUR ÉPICES SHAWARMA

Notre mélange est composé de menthe, de paprika, de cannelle, d'ail, de cumin et de clous de girofle!

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	285 g	570 g
Freekeh	½ tasse	1 tasse
Mais en grains	113 g	227 g
Citron	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Persil	7 g	14 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates cerises anciennes	113 g	227 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
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, 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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## Faire griller les légumes

Dans une casserole moyenne, ajouter **2 tasses d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**, puis porter à ébullition à feu élevé. En attendant que le **bouillon** bouille, sur une plaque à cuisson, arroser les **tomates** et le **maïs de 1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices shawarma**. **Salier** et **poivrer**. Faire griller au **centre** du four de 7 à 8 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés, en remuant à mi-cuisson.



## Préparer la vinaigrette

Pendant que le **saumon** cuit, hacher grossièrement le **persil**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, **¼ c. à thé d'ail** et **½ c. à soupe de jus de citron** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**.



## Faire cuire le freekeh

Pendant que les **légumes** rôtissent, ajouter le **freekeh** à la casserole de **bouillon en ébullition**. Réduire à feu moyen-élevé. Couvrir et faire cuire de 15 à 17 minutes, jusqu'à ce que le **freekeh** soit tendre et le **bouillon** ait été absorbé. Pendant que le **freekeh** cuit, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices shawarma**, puis **salier** et **poivrer**.



## Terminer le freekeh

Lorsque le **freekeh** sera tendre, retirer la casserole du feu. Égoutter l'**excédent d'eau** et remettre le **freekeh** dans la même casserole. Incorporer les **légumes grillés** et la **moitié** du **jus de citron** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**.



## Faire cuire le saumon

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **saumon**. Faire cuire de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit.\*\*



## Terminer et servir

Répartir le **freekeh** dans les assiettes et garnir de **saumon**. Couronner de **vinaigrette au citron** et à l'**ail**, puis saupoudrer du **reste** du **persil**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!