

Bols de boulgour et de saumon style moyen-oriental

avec vinaigrette à l'ail et au citron

20 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Boulgour



Mais en conserve



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 séchée, 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	250 g	500 g
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Maïs en conserve	½ boîte	1 boîte
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

Égoutter et rincer le **maïs**, puis le sécher avec un essuie-tout. Sur une plaque à cuisson, arroser les **tomates** et la **moitié** du **maïs** (tout le maïs pour 4 personnes) de **1 c. à thé d'huile**, puis saupoudrer de **1 c. à thé du mélange d'épices shawarma** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire griller au **centre** du four de 7 à 8 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.



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, ajouter 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). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le boullgour et préparer le saumon

Pendant que les **légumes** grillent, ajouter dans une casserole moyenne le **concentré de bouillon**, **½ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **boullgour**. Remuer, puis retirer la casserole du feu. Laisser reposer à couvert de 15 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Pendant que le **boullgour** cuit, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices shawarma**, puis **saler** et **poivrer**.



Terminer le boullgour

Séparer les **grains de boullgour** à la fourchette, puis **saler** et **poivrer**. Incorporer les **légumes grillés** et la **moitié** du **persil**.



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

Le repas est prêt!