Bols de boulgour et de saumon style moyen-oriental

avec vinaigrette à l'ail et au citron

20 minutes

Filets de saumon, avec la peau

Boulgour

Maïs en conserve

Citron

Mayonnaise

Gousses d'ail

Persil

Mélange d'épices shawarma

Petites tomates

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Boulgour	½ tasse	1 tasse
Maïs en conserve	1 boîte	1 boîte
Citron	1	1
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Persil	7 g	14 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petites tomates	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, 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 ou écrivez-nous | **(855) 272-7002**
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca
@HelloFreshCA

1

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 le **maïs** 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.

2

Faire cuire le boulgour et préparer le saumon

Pendant que les **légumes** grillent, ajouter dans une casserole moyenne **¾ tasse** d'**eau**, **½ c. à thé** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **boulgour**. Bien remuer, puis couvrir et retirer la casserole du feu. Laisser reposer de 15 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Pendant que le **boulgour** cuit, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices shawarma**, puis **saler** et **poivrer**.

3

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**, côté peau vers le bas. Faire cuire de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

4

Préparer la vinaigrette

Pendant que le **saumon** cuit, hacher grossièrement le **persil**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). 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.

5

Terminer le boulgour

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

6

Terminer et servir

Répartir le **boulgour** dans les assiettes et garnir de **saumon**. Couronner d'**un soupçon** 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!