



Saumon aux câpres et à l'aneth

avec couscous, tomates et épinards

Repas futé

25 minutes



Protéine personnalisable + Ajouter Changer ou x2 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

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



- Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g
- Couscous
½ tasse | 1 tasse
- Petites tomates
113 g | 227 g
- Bébé épinards
56 g | 113 g
- Câpres
30 g | 60 g
- Gousses d'ail
1 | 2
- Aneth
7 g | 14 g
- Citron
1 | 2
- Moutarde de Dijon
1 ½ c. à thé | 3 c. à thé
- Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

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



Cuire le couscous

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail aux étapes 4 et 5 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)
- **Guide pour la quantité d'aneth aux étapes 4 et 5 :**
 - Doux : 1 c. à thé (2 c. à thé)
 - Moyen : 2 c. à thé (4 c. à thé)
 - Intense : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)

- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{3}{4}$ tasse (1 $\frac{1}{2}$ tasse) d'eau et $\frac{1}{8}$ c. à thé (¼ c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.

4



Préparer la sauce aux câpres et à l'aneth

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **moutarde**, la **mayonnaise**, les **câpres hachées**, la **moitié** du **jus de citron**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**aneth** et la **moitié** de l'**ail**. (**REMARQUE :** Consulter les guides pour la quantité d'ail et d'aneth.)
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Égoutter les **câpres** en réservant la **saumure**, puis les sécher avec un essuie-tout. Hacher grossièrement le **quart** des **câpres**.
- Zester le **citron**. Presser la **moitié** du **citron**, puis couper le **reste** en quartiers.
- Hacher grossièrement l'**aneth**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

5



Assembler le couscous

- Dans un grand bol, ajouter le **couscous**, les **tomates**, les **épinards**, le **zeste de citron**, le **reste** des **câpres**, le **reste** du **jus de citron**, la **saumure de câpres réservée**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, le **reste** de l'**ail** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**aneth**. (**REMARQUE :** Consulter les guides pour la quantité d'ail et d'aneth.)
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Cuire le saumon

*2 Doubler | Filets de saumon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le bas.
- Poêler de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante. Retourner le **saumon** et poêler de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Répartir le **couscous** dans les assiettes.
- Garnir de **saumon**, puis napper ce dernier de **sauce aux câpres et à l'aneth**.
- Parsemer du **reste** de l'**aneth**, si désiré.
- Servir les **quartiers de citron** en accompagnement.

3 | Cuire le saumon

*2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé le **saumon**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **portion régulière de saumon**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

