

# Saumon aux câpres et à l'aneth faible en calories

avec couscous, tomates et épinards

Faible en calories 25 minutes



Filets de saumon,  
sans la peau



Couscous



Petites tomates



Bébés épinards



Câpres



Gousses d'ail



Aneth



Citron



Moutarde de Dijon



Mayonnaise

BONJOUR CÂPRES

*Ce petit condiment salé et saumuré ajoute une tonne de saveur à n'importe quel plat!*

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

**Guide pour la quantité d'ail aux étapes 4 et 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

**Guide pour le niveau d'aneth aux étapes 4 et 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 2 c. à thé
- Très relevé : 1 c. à soupe

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, 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
Couscous	½ tasse	1 tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Bébés 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
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.*

« Faible en calories » est fondé sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.



## Faire cuire le couscous

Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau** et **⅛ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, retirer la casserole du feu et ajouter le **couscous**. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes. Lorsque le **couscous** est tendre, séparer les **grains** à la fourchette.



## Préparer la sauce aux câpres et à l'aneth

Pendant que le **saumon** cuit, ajouter dans un petit bol la **moutarde de Dijon**, la **mayonnaise**, les **câpres hachés**, la **moitié du jus de citron**, **1 c. à thé d'aneth** et la **moitié de l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter les guides pour les quantités d'aneth et d'ail.) **Saler** et **poivrer** au goût. Bien mélanger.



## Préparer

Pendant que le **couscous** cuit, couper les **tomates** en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Rincer les **câpres**, en réservant la **saumure**, puis les sécher avec un essuie-tout. Hacher grossièrement **un quart des câpres**. Zester le **citron**. Presser la **moitié du citron** et couper le **reste** en quartiers. Hacher grossièrement l'**aneth**. Hacher grossièrement les **épinards**.



## Terminer 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 réservée**, **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **reste de l'ail** et **1 c. à thé d'aneth**. (**REMARQUE** : Consulter les guides pour les quantités d'aneth et d'ail.) **Saler** et **poivrer** au goût. Bien mélanger.



## Faire cuire le saumon

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle se réchauffe, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **saumon**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **saumon**, puis couronner de **sauce aux câpres et à l'aneth**. Parsemer du **reste de l'aneth**. Servir avec les **quartiers de citron** en accompagnement.

**Le repas est prêt!**