

Saumon poché aux tomates faible en calories avec haricots cannellini et olives

Faible en calories

25 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Mélange d'épices
façon harissa



Olives mélangées



Bébés épinards



Concentré de
bouillon de légumes



Haricots blancs



Feta, émietté



Gousses d'ail



Carotte



Base pour sauce
tomate

BONJOUR ÉPICES FAÇON HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili épicé est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!

D'abord

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

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	250 g	500 g
Mélange d'épices façon harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Olives mélangées	30 g	60 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Haricots blancs	398 ml	796 ml
Feta, émiettée	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	1	2
Carotte	170 g	340 g
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Égoutter les **olives**, réserver la **saumure**, puis les hacher finement. Peler, puis couper la **carotte** en quatre sur la longueur, puis en morceaux de 0,5 cm (¼ po). À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **haricots blancs**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler, poivrer** et saupoudrer de la **moitié** du **mélange épices façon harissa**.



Faire cuire les épinards

Ajouter les **épinards** à la poêle. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** commencent à tomber.



Faire cuire les aromates

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent. Ajouter les **carottes**, la **base pour sauce tomate** et le **reste** du **mélange d'épices façon harissa**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Faire pocher le saumon

Pousser les **haricots** et les **légumes** sur le côté de la poêle, puis ajouter le **saumon**. Faire cuire à couvert et pocher de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**. **Saler et poivrer**, au goût. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle, puis bien mélanger pour faire fondre.



Faire cuire les haricots et les légumes

Ajouter les **haricots blancs**, les **olives**, la **saumure d'olives réservée**, le **concentré de bouillon** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle contenant les **carottes**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Couvrir et poursuivre la cuisson de 4 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres.



Terminer et servir

Répartir les **haricots** et les **légumes** dans les assiettes. Garnir de **saumon**, puis couronner de **sauce de cuisson**. Parsemer de **feta**.

Le repas est prêt!