

Saumon en croûte de dukka

avec medley de légumes et couscous aux abricots

20 minutes



Filets de saumon, sans la peau



Concentré de bouillon de légumes



Couscous



Citron



Abricots secs



Yogourt grec



Épices à dukka



Poivron



Aneth



Purée d'ail



Oignon rouge, en tranches



Petites tomates

BONJOUR ÉPICES À DUKKA

Un assaisonnement égyptien composé de graines, de noix et d'épices exotiques!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bouilloire, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|----------------------------------|--------------|--------------|
| Filets de saumon, sans la peau | 250 g | 500 g |
| Concentré de bouillon de légumes | 1 | 2 |
| Couscous | ½ tasse | 1 tasse |
| Citron | 1 | 1 |
| Abricots secs | 56 g | 56 g |
| Yogourt grec | 100 ml | 200 ml |
| Épices à dukka | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| Aneth | 7 g | 7 g |
| Purée d'ail | ¼ c. à soupe | ½ c. à soupe |
| Oignon rouge, en tranches | 56 g | 113 g |
| Petites tomates | 113 g | 227 g |
| Sucre* | ¼ c. à thé | ½ c. à thé |
| 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! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app!

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



Préparer

Couper les **tomates** en deux. Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** le **saumon**, puis l'assaisonner des **épices à dukka**.



Faire cuire le couscous

Faire bouillir de l'**eau** dans une bouilloire. Dans un grand bol, ajouter le **couscous** et les **abricots**. Incorporer **¾ tasse** d'**eau bouillante** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et laisser reposer de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Faire rôtir le saumon et les légumes

Transférer le **saumon** d'un côté d'une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. De l'autre côté, arroser les **poivrons**, les **oignons** et les **tomates** de **1 c. à soupe** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe chacune.) Faire rôtir le **saumon** et les **légumes** au **centre** du four de 15 à 16 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **saumon** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson et faire rôtir sur les grilles du centre et du haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Préparer le yogourt à l'aneth et au citron

Pendant que le **couscous** cuit, mélanger dans un petit bol le **yogourt**, la **moitié** de l'**aneth**, **1 c. à soupe** de **jus de citron**, **¼ c. à thé** de **purée d'ail**, **1 c. à thé** de **zeste de citron** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes).



Terminer la préparation

Pendant que le **saumon** et les **légumes** rôtissent, hacher finement l'**aneth**. Hacher grossièrement les **abricots**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Terminer et servir

Séparer le **couscous** à la fourchette. Ajouter le **reste** de l'**aneth** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Répartir le **couscous** dans les assiettes et garnir de **saumon** et de **légumes**. Couronner d'un soupçon de **yogourt à l'aneth et au citron**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!