



PAPILLOTE DE SAUMON AU CITRON ET À LA CIBOULETTE

avec pois sugar snap et couscous

CUISINER
EN PREMIER

PRONTO



BONJOUR PAPILLOTE

Une technique française qui consiste à cuire les aliments dans de petits paquets scellés



Filets de saumon, sans la peau



Couscous



Oignon, haché



Ciboulette



Pois sugar snap



Citron



Concentré de bouillon de légumes

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 583

SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Zesteur
- Papier d'aluminium
- Essuie-tout
- Tasses à mesurer
- Sel et poivre
- Cuillères à mesurer
- Huile d'olive ou de canola
- Casserole moyenne
- Petit bol

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- | | | | |
|---|---------|--|---------|
| • Filets de saumon, sans la peau 0 | 227 g | | 454 g |
| • Couscous 1 | ½ tasse | | 1 tasse |
| • Oignon, haché | 56 g | | 113 g |
| • Ciboulette | 10 g | | 20 g |
| • Pois sugar snap | 227 g | | 454 g |
| • Citron | 1 | | 1 |
| • Concentré de bouillon de légumes | 1 | | 2 |

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 70°C/158°F.



BON DÉPART

Préchauffer le four à **325°F** (pour cuire le poisson et rôtir les pois). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! Attention : les papillotes seront très chaudes à la sortie du four! Les laisser reposer 5 minutes avant de servir!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Zester le **citron**, puis le couper en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Hacher finement la **ciboulette**. Découper **deux** rectangles de papier d'aluminium de 30 x 20 cm (4 rectangles pour 4 pers). Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer** des deux côtés.



4 RÔTIR LES POIS

Entre-temps, sur une autre plaque à cuisson, arroser les **pois sugar snap** de **1 c. à table** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au centre du four jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 3 à 5 min.



2 CUIRE LE POISSON

Placer les rectangles sur une plaque à cuisson et y placer un **filet** chacun. Garnir chaque filet de **2 rondelles de citron**. Replier les rectangles sur le **saumon** et rouler les côtés pour sceller. Cuire les papillotes au centre du four jusqu'à ce que le **saumon** soit opaque et entièrement cuit, de 11 à 14 min. (**ASTUCE**: cuire à un temp. interne min. de 70°C/158°F.**) (**NOTE**: lorsque le saumon est cuit, le retirer du four et le laisser reposer 5 min.)



5 PRÉPARER LA SAUCE

Entre-temps, dans un petit bol, combiner **la moitié** du **zeste de citron**, **1 c. à table** de **ciboulette** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Lorsque le **couscous** est prêt, en séparer les grains à la fourchette et incorporer **le reste** de la **ciboulette** et du **zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**.



3 CUIRE LE COUSCOUS

Entre-temps, dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Ajouter le(s) **concentré(s) de bouillon** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bout, retirer du feu et ajouter le **couscous**. Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **saumon**, le **couscous** et les **pois** dans les assiettes. Napper le **saumon** de **sauce au citron** et à la **ciboulette**.

HERBACÉE!

La sauce au citron et à la ciboulette rehausse parfaitement le saumon en papillote!