



PAPILLOTES DE SAUMON AU CITRON ET À LA CIBOULETTE

avec pois sugar snap et couscous

CUISINER
EN PREMIER

FAMILIAL



BONJOUR PAPILLOTE

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



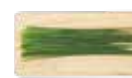
Filets de saumon, sans la peau



Couscous



Oignon, haché



Ciboulette



Pois sugar snap, parés



Citron



Concentré de bouillon de légumes

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 437

SORTEZ

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

INGRÉDIENTS

4 pers

- Filets de saumon, sans la peau 0 454 g
- Couscous 1 1 tasse
- Oignon, haché 113 g
- Ciboulette 20 g
- Pois sugar snap, parés 454 g
- Citron 2
- Concentré de bouillon de légumes 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
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

* Wash and dry all produce.

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



BON DÉPART

Préchauffez votre four à **325°F** (pour cuire le poisson et rôtir les pois). Commencez à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! À l'Étape 2, soyez prudents : les papillotes seront très chaudes. Laissez-les refroidir environ 5 min!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Zester les **citrons**, puis couper en rondelles de 0,5 cm (1/4 po). Hacher finement la **ciboulette**. Couper **quatre** rectangles de papier d'aluminium de 30 cm sur 20 cm (12" x 8"). 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** d'un filet 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
Déposer les rectangles sur une plaque à cuisson et remplir d'un **filet** chacun. Garnir chaque filet de **2 rondelles de citron**. Refermer les papillotes de **saumon** de façon hermétique. Cuire au centre du four jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit, de 11 à 14 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 70°C/158°F.**) (**NOTE**: laisser reposer les papillotes pendant 5 min.)



5 PRÉPARER LA SAUCE
Entre-temps, dans un petit bol, combiner **la moitié du zeste de citron**, **2 c. à table de ciboulette** et **2 c. à table d'huile**. **Saler** et **poivrer**. Lorsque le **couscous** est cuit, en séparer les grains à la fourchette, puis incorporer **le reste de ciboulette** et **le reste de zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**.



3 CUIRE LE COUSCOUS
Entre-temps, dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter un filet d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Ajouter les **concentrés de bouillon** et **1 1/2 tasse d'eau**. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bout, retirer du feu et ajouter le **couscous**. Couvrir et laisser reposer 5 min.



6 FINIR ET SERVIR
Répartir le **saumon**, le **couscous** et les **pois sugar snap** dans les assiettes. Napper de **sauce au citron** et à la **ciboulette**.

HERBACÉ!

La sauce au citron et à la ciboulette apporte beaucoup de goût et de fraîcheur au saumon!