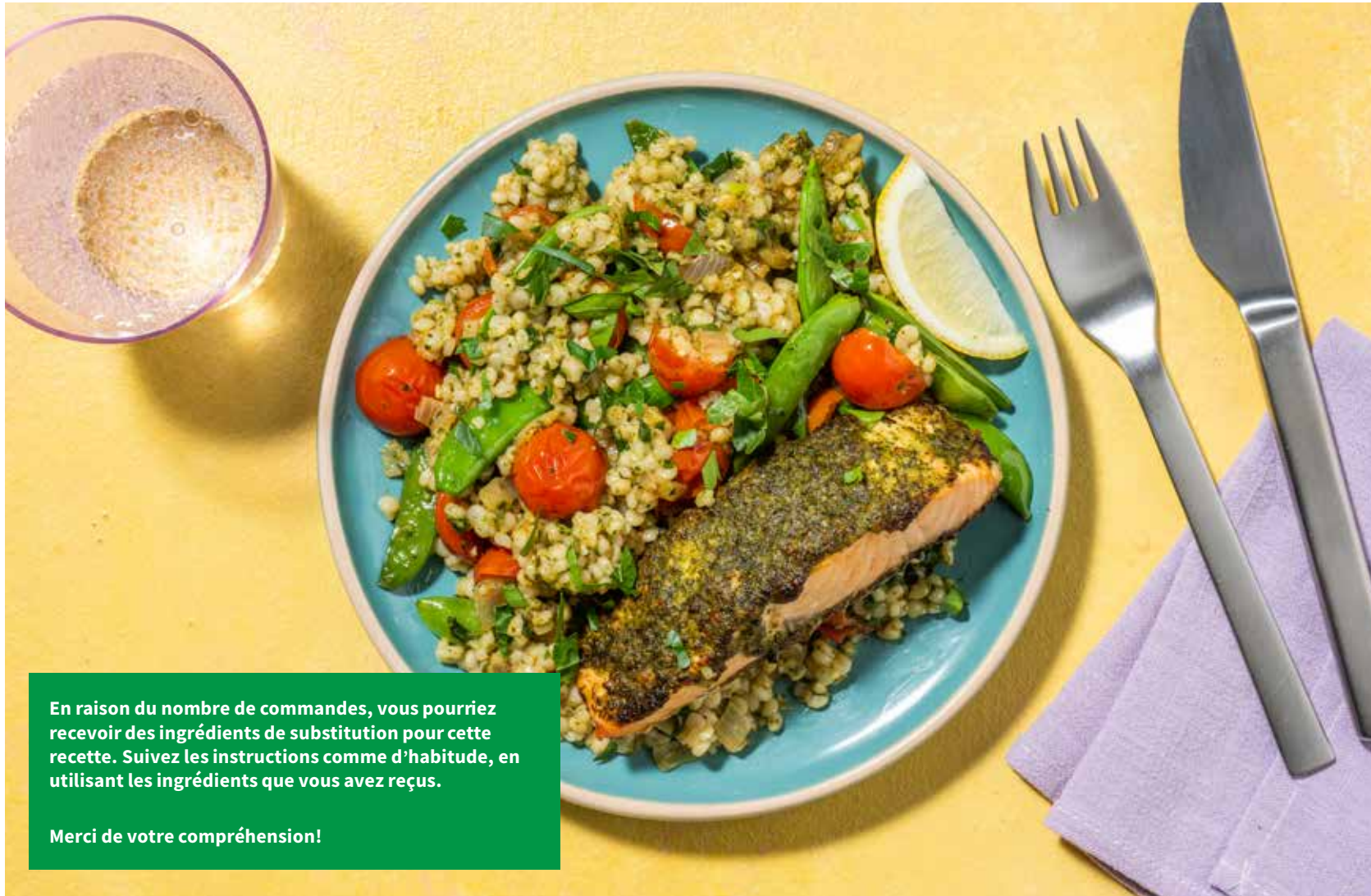




# Saumon rôti au pesto

avec couscous aux fines herbes et légumes à l'ail

Spécial 5 étoiles 25 minutes



En raison du nombre de commandes, vous pourriez recevoir des ingrédients de substitution pour cette recette. Suivez les instructions comme d'habitude, en utilisant les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension!



Filets de saumon,  
avec la peau  
250 g | 500 g



Pesto au basilic  
¼ tasse | ½ tasse



Pois sucrés  
113 g | 227 g



Couscous perlé  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Petites tomates  
113 g | 227 g



Persil  
7 g | 14 g



Purée d'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Oignon jaune  
1/2 | 2 c. à soupe



Citron  
½ | 1



Mélange d'épices  
acidulé à l'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 Substitution | Brocoli

- Parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **tomates** en deux.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis couper la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.) en quartiers.

4



## Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis les **oignons**, les **pois sucrés** et les **tomates**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire les légumes en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**.
- Ajouter la **purée d'ail** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer du feu. Réserver.

2



## Cuire le couscous

- Ajouter le **couscous** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Égoutter et remettre le **couscous** dans la même casserole, hors du feu.

5



## Assembler le couscous

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **couscous**, le **zeste de citron**, la **moitié** du **persil** et le **reste** du **pesto**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

3



## Rôtir le saumon

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- Parsemer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **saler et poivrer**.
- Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le bas.
- Napper **chaque morceau** de **saumon** de **1 c. à soupe** de **pesto**. Rôtir au **centre** du four de 7 à 11 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.

6



## Terminer et servir

- Répartir le **couscous aux fines herbes** dans les assiettes.
- Garnir de **saumon**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 1 | Préparer

🔄 Substitution | Brocoli

Si vous avez reçu du **brocoli**, le couper en bouchées. Suivre le reste de la recette comme indiqué, en utilisant le **brocoli** au lieu des **haricots verts**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 5 à 6 min et cuire jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.