



SAUMON EN PAPILOTE

avec couscous pilaf, pois mange-tout et sauce estragon-ciboulette

CUISINER
EN PREMIER

PRONTO



BONJOUR PAPILLOTE

Cette technique française consiste à emballer la nourriture avant de la cuire.

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 473



Filets de saumon,
sans la peau



Couscous



Oignon, haché



Ciboulette



Tarragon



Pois mange-tout,
parés



Citron



Concentré de bouillon
de légumes

SORTEZ

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

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
- Tarragon 10 g | 20 g
- Pois mange-tout, parés 227 g | 454 g
- Citron 1 | 2
- 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 soja, 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.



BON DÉPART

Préchauffez le four à **400°F** (pour cuire le poisson et rôtir les pois mange-tout). Commencez la préparation lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.* Zester et presser **la moitié du citron** (2 citrons pour 4 pers). Couper **le reste du citron** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Hacher finement la **ciboulette** et **1 c. à table d'estragon** (doubler pour 4 pers). Conserver les tiges **restantes**. Couper **deux carrés (20 cm sur 30 cm, ou 8 sur 12 po)** de papier d'aluminium (4 carrés pour 4 pers). **Saler et poivrer** les deux côtés du **saumon**.



4 CUIRE LE COUSCOUS
Entre-temps, dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter un filet d'**huile**, puis l'**oignon**. Cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il ramollisse, de 3 à 4 min. Ajouter **¾ de tasse d'eau** (doubler pour 4 pers) et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé. Retirer du feu et incorporer le **couscous**. Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.



2 CUIRE LE POISSON
Placer les carrés sur une plaque à cuisson et y répartir les **tiges d'estragon restantes**. Placer le **saumon** par-dessus et couvrir chaque morceau de **2 tranches de citron**. Replier le papier d'aluminium sur le saumon et pincer les côtés pour sceller la papillote. Cuire au centre du four, jusqu'à ce que le saumon soit opaque et complètement cuit, de 10 à 12 min. Laisser reposer les papillotes pendant 5 min.



5 FAIRE LA SAUCE AUX HERBES
Entre-temps, dans un petit bol, combiner l'**estragon haché**, le **jus de citron**, **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**. Séparer les grains de **couscous** avec une fourchette et incorporer **le reste de zeste de citron** et de ciboulette. **Saler et poivrer**.



3 CUIRE LES POIS MANGE-TOUT
Entre-temps, sur une autre plaque à cuisson, arroser les **pois mange-tout** d'un filet d'**huile**. **Saler et poivrer**. Rôtir au centre du four jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 5 min.



6 FINIR ET SERVIR
Répartir les **filets de saumon**, le **couscous** et les **pois mange-tout** dans les assiettes. Napper le saumon de **sauce estragon-ciboulette**.

AROMATIQUE!

La sauce aux herbes donne au saumon une finale fraîche et savoureuse!