

Saumon aux épices turques

avec taboulé et vinaigrette au yogourt aux herbes

Faible en calories

30 minutes



Filets de saumon, avec la peau



Mélange d'épices turques



Échalote



Gousses d'ail



Boulgour



Bébés épinards



Tomate Roma



Yogourt grec



Persil



Citron

BONJOUR YOGOURT GREC

Crémeux et riche en protéines, c'est l'ingrédient parfait pour vos vinaigrettes!

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, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Mélange d'épices turques	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Gousses d'ail	2	4
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Persil	7 g	7 g
Citron	1	1
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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser le **citron**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis émincer l'**échalote**. Hacher grossièrement le **persil**.



Préparer la vinaigrette au yogourt et aux herbes

Pendant que le **saumon** cuit, ajouter dans un petit bol le **yogourt**, **½ c. à soupe** de **jus de citron**, **½ c. à thé** de **zeste de citron** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le boullgour

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail** et les **échalotes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Incorporer le **boullgour**, puis **½ tasse** d'**eau** et **½ c. à thé** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition, puis couvrir et retirer la casserole du feu. Laisser reposer à couvert de 15 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer les **grains de boullgour** à la fourchette.



Préparer le taboulé

Dans un grand bol, mélanger le **reste** du **jus de citron** avec **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **épinards** et les **tomates**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Ajouter le **boullgour**, puis bien mélanger.



Faire cuire le saumon

Pendant que le **boullgour** cuit, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **mélange d'épices turques**, puis **saler** et **poivrer**. Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté peau vers le bas. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Retirer la peau du **saumon** et la jeter, si désiré. Répartir le **taboulé** dans les assiettes. Garnir de **saumon**. Napper de la **vinaigrette au yogourt aux herbes**.

Le repas est prêt!