

Saumon *al limone* avec salade de quinoa acidulée

Faible en glucides 25 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Tomates Roma



Assaisonnement
italien



Citron



Crème sure



Quinoa blanc



Courgette



Ail

BONJOUR QUINOA

Souvent confondue avec une céréale, cette graine regorge de protéines, de fibres et de minéraux!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	285 g	570 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Quinoa blanc	½ tasse	1 tasse
Courgette	200 g	400 g
Ail	6 g	12 g
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire cuire le quinoa

Dans une casserole moyenne, ajouter le **quinoa**, **4 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire cuire à découvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **quinoa** soit tendre. Égoutter le **quinoa** et le rincer sous l'**eau froide** jusqu'à ce qu'il soit refroidi. Bien égoutter en appuyant sur le **quinoa** pour se débarrasser de l'**excès d'eau**. (**CONSEIL** : Si les trous du tamis sont plus grands que le quinoa, placez quelques feuilles d'essuie-tout au fond du tamis avant d'égoutter!)



Préparer la crème au citron

Pendant que le **saumon** cuit, ajouter dans un petit bol de la **crème sure** et **1 ½ c. à thé de jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.



Préparer

Pendant que le **quinoa** cuit, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Entre-temps, couper les **tomates** en quatre, les évider, puis les couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper la **courgette** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Terminer la salade

Dans un grand bol, ajouter le **quinoa**, les **tomates**, les morceaux de **courgette**, l'**ail**, le **reste** de l'**assaisonnement italien**, le **zeste de citron**, **2 c. à thé de jus de citron** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le saumon

Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** et **½ c. à soupe de beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis le **saumon**. Faire poêler jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés, de 2 à 3 minutes. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium et faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit, de 4 à 5 minutes.**



Terminer et servir

Répartir la **salade de quinoa** dans les assiettes. Garnir de **saumon**, puis couronner le **saumon** de **crème au citron**. Servir avec les **quartiers de citron**.

Le repas est prêt!