

Saumon au harissa

avec couscous coloré

Faible en calories 30 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Couscous



Olives mélangées



Canneberges séchées



Mélange d'épices
harissa



Purée d'ail



Persil



Concentré de
bouillon de légumes



Bébés épinards



Échalote



Citron

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES HARISSA

Cet assaisonnement de piment parfumé et épicé est couramment utilisé dans la cuisine nord-africaine!

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, 2 petits bols, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Olives mélangées	30 g	60 g
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 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

1



Préparer

Peler, puis émincer l'**échalote**. Égoutter les **olives** sur un petit bol et réserver la **saumure**. Couper ou déchirer les **olives** en deux. Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**.

4



Faire le couscous

Pendant que le **saumon** rôtit, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **échalotes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent. Ajouter le **concentré de bouillon**, la **saumure réservée** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Incorporer le **couscous** et retirer la casserole du feu. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes.

2



Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, ajouter les **olives**, les **canneberges séchées**, le **persil**, la **moitié** du **zeste de citron** et le **jus de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Terminer le couscous

Séparer les **grains de couscous** à la fourchette. Ajouter le **couscous** et les **épinards** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.

3



Faire rôtir le saumon

Dans un autre petit bol, ajouter la **purée d'ail**, le **mélange d'épices harissa**, le **reste** du **zeste de citron** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté peau vers le bas. Étaler le **mélange au harissa** sur le **saumon**. Faire rôtir au **centre** du four de 7 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

Répartir le **couscous coloré** dans les assiettes. Garnir de **saumon**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!