

Saumon aux câpres et à l'aneth

avec couscous, tomates et épinards

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Filets de saumon, avec la peau



Couscous



Petites tomates



Bébés épinards



Câpres



Gousses d'ail



Aneth



Citron



Moutarde de Dijon



Mayonnaise

BONJOUR CÂPRES

Ce petit condiment audacieux et saumuré ajoute une tonne de saveur à n'importe quel plat!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail aux étapes 4 et 5 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Guide pour la quantité d'aneth aux étapes 4 et 5 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 2 c. à thé
- Intense : 1 c. à soupe

Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Câpres	30 g	60 g
Gousses d'ail	1	2
Aneth	7 g	14 g
Citron	1	2
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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'app.

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les grains à la fourchette.



Préparer la sauce aux câpres et à l'aneth

- Entre-temps, dans un petit bol, ajouter la **moutarde**, la **mayonnaise**, les **câpres hachées**, la **moitié du jus de citron**, **1 c. à thé d'aneth** et la **moitié de l'ail**. (REMARQUE : Consulter les guides pour la quantité d'ail et d'aneth.)
- **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Égoutter les **câpres** en réservant la **saumure**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Hacher grossièrement **un quart des câpres**.
- Zester le **citron**. Presser la **moitié du citron**, puis couper le **reste du citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement l'**aneth** et les **épinards**.



Assembler le couscous

- Dans un grand bol, ajouter le **couscous**, les **tomates**, les **épinards**, le **zeste de citron**, le **reste des câpres**, le **reste du jus de citron**, la **saumure de câpres réservée**, **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), le **reste de l'ail** et **1 c. à thé d'aneth**. (REMARQUE : Consulter les guides pour la quantité d'ail et d'aneth.)
- **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Cuire le saumon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Poêler de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante.
- Retourner le **saumon** et cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Répartir le **couscous** dans les assiettes, puis garnir de **saumon**.
- Napper le **saumon** de **sauce aux câpres et à l'aneth**.
- Parsemer du **reste de l'aneth**.
- Servir les **quartiers de citron** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!