

# 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  
turc



Échalote



Gousses d'ail



Boulgour



Bébés épinards



Tomate Roma



Yogourt grec



Persil



Citron

BONJOUR YOGOURT GREC

Riche en protéines, crémeux et parfait en vinaigrette!

## 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 turc	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

\*\* 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
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 hacher finement l'**échalote**.
- Hacher grossièrement le **persil**.



## Préparer la vinaigrette au yogourt et aux herbes

- Entre-temps, 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 qtés pour 4 pers.) et le **persil**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Cuire le boullgour

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis l'**ail** et les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout ramollisse.
- Ajouter le **boullgour**, **½ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Porter à ébullition.
- Couvrir et retirer la casserole du feu. Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer les grains à la fourchette.



## Assembler le taboulé

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



## Cuire le saumon

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **mélange d'épices turc**, **saler** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le bas.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

- Enlever la peau du **saumon** et la jeter, si désiré.
- Répartir le **taboulé** dans les assiettes.
- Garnir de **saumon**.
- Arroser d'**un filet** de **vinaigrette au yogourt et aux herbes**.

Le souper, c'est réglé!