



Saumon en croûte de dukka

avec medley de légumes et couscous aux canneberges

Spécial saumon

Rapido

20 minutes



Filets de saumon, avec la peau
500 g | 1000 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g



Concentré de bouillon de légumes
1 | 2



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Citron
1 | 1



Sauce au yogourt
6 c. à soupe | 12 c. à soupe



Épices à dukka
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Poivron
1 | 2



Aneth
7 g | 7 g



Purée d'ail
1 ¼ c. à thé | 2 ½ c. à thé



Oignon, en tranches
56 g | 113 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Canneberges séchées
¼ tasse | ½ tasse

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Commencer la préparation

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

*2 Doubler | Filets de saumon

- Couper les **tomates** en deux.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer tous les côtés de **sel et d'épices à dukka**.

2



Rôtir le saumon et les légumes

- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une **moitié** d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser **chaque filet** de ½ c. à soupe d'**huile**.
- Sur l'autre **moitié** de la plaque à cuisson, arroser les **poivrons**, les **oignons** et les **tomates** de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au centre du four de 15 à 16 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **saumon** soit entièrement cuit**.

3



Terminer la préparation

- Entre-temps, hacher finement l'**aneth**.
- Zester, puis presser le **moitié** du **citron** (le **citron** entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.

4



Cuire le couscous

- Faire bouillir de l'**eau** dans une bouilloire.
- Dans un grand bol, combiner le **couscous**, 1 c. à thé (2 c. à thé) de **purée d'ail**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel** et les **canneberges**.
- Ajouter ¾ tasse (1 ½ tasse) d'**eau bouillante**, puis le **concentré de bouillon** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Couvrir et laisser reposer de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.

5



Préparer le yogourt citron-aneth

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **sauce au yogourt**, la **moitié** de l'**aneth**, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **jus de citron**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **purée d'ail**, 1 c. à thé (2 c. à thé) de **zeste de citron** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **couscous** à la fourchette. Ajouter le **reste** de l'**aneth** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **saumon** et de **légumes**.
- Couronner d'**un soupçon** de **yogourt citron-aneth**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

1 | Commencer la préparation

*2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé le **saumon**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de saumon**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas?
Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.