

Saumon en croûte de dukka

avec macédoine de légumes et couscous aux abricots

20 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Concentré de
bouillon de légumes



Couscous



Citron



Abricots séchés



Yogourt grec



Épices à dukka



Poivron



Aneth



Purée d'ail



Oignon rouge, en
tranches



Petites tomates

BONJOUR ÉPICES À DUKKA

Un assaisonnement égyptien composé de graines, de noix et d'épices exotiques!

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, bouilloire, cuillères à mesurer, zesteur, 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
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Couscous	½ tasse	1 tasse
Citron	1	1
Abricots séchés	56 g	56 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Épices à dukka	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Aneth	7 g	7 g
Purée d'ail	1 ¼ c. à thé	2 ½ c. à thé
Oignon rouge, en tranches	56 g	113 g
Petites tomates	113 g	227 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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



Préparer

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. **Saler** le **saumon**, puis l'assaisonner des **épices à dukka**.



Faire cuire le couscous

Faire bouillir de l'**eau** dans une bouilloire. Dans un grand bol, mélanger le **couscous**, les **abricots séchés**, **1 c. à thé** de **purée d'ail** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler les quant. pour 4 pers.). Incorporer **⅔ tasse** d'**eau bouillante** (doubler pour 4 pers.), puis le **concentré de bouillon**. Couvrir et laisser reposer de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.



Faire rôtir le saumon et les légumes

Disposer le **saumon** d'un côté d'une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté peau vers le bas. De l'autre côté, arroser les **poivrons**, les **oignons** et les **tomates** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir le **saumon** et les **légumes** au **centre** du four de 15 à 16 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **saumon** soit entièrement cuit**.



Faire le yogourt à l'aneth et au citron

Entre-temps, mélanger dans un petit bol le **yogourt**, la **moitié** de l'**aneth**, **1 c. à soupe** de **jus de citron**, **¼ c. à thé** de **purée d'ail**, **1 c. à thé** de **zeste de citron** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.).



Terminer la préparation

Entre-temps, hacher finement l'**aneth**. Hacher grossièrement les **abricots séchés**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper tout le **citron restant** en quartiers.



Terminer et servir

Séparer le **couscous** à la fourchette. Ajouter le **reste** de l'**aneth** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **saumon** et de **légumes**. Couronner d'**un souçon** de **yogourt à l'aneth et au citron**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!