

Saumon en croûte de dukka

avec medley de légumes et couscous aux raisins secs sultana

20-min



Filets de saumon, avec la peau



Concentré de bouillon de légumes



Couscous



Citron



Raisins secs sultana



Yogourt grec



Épices à dukka



Poivron



Aneth



Purée d'ail



Oignon, 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
Raisins secs sultana	28 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, en tranches	56 g	113 g
Petites tomates	113 g	227 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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'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



Commencer la préparation

- 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**.



Cuire le couscous

- Faire bouillir de l'eau dans une bouilloire.
- Dans un grand bol, mélanger le **couscous**, **1 c. à thé** de **purée d'ail**, **¼ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.) et les **raisins** secs.
- Ajouter **¾ tasse** d'**eau bouillante** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **concentré de bouillon** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Couvrir et laisser reposer de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.



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.
- Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson, arroser les **poivrons**, les **oignons** et les **tomates** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **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**.



Préparer le yogourt citron-aneth

- 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 qtés pour 4 pers.).



Terminer la préparation

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

Le souper, c'est réglé!