

Saumon en croûte de dukka

avec couscous aux abricots et courgettes

20 minutes

20 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Concentré de
bouillon de poulet



Couscous



Citron



Abricots secs



Yogourt grec



Mélange d'épices
à dukka



Courgette



Aneth



Ail

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, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	285 g	570 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Couscous	½ tasse	1 tasse
Citron	1	2
Abricots secs	56 g	56 g
Yogourt grec	100 g	200 g
Mélange d'épices à dukka	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	400 g	800 g
Aneth	7 g	14 g
Ail	6 g	12 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire rôtir le saumon et les courgettes

Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Sécher les **filets de saumon** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, puis assaisonner du **mélange d'épices à dukka**. Transférer le **saumon** sur un côté d'une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson, arroser les morceaux de **courgette** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir le **saumon** et les **courgettes** au **centre** du four, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit, de 15 à 16 minutes**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson et faire rôtir sur les grilles du centre et du haut du four.)



Préparer le yogourt citronné

Dans un petit bol, mélanger le **yogourt**, la **moitié** de l'**aneth**, **1 c. à soupe** de **jus de citron**, **¼ c. à thé** d'**ail**, **1 c. à thé** de **zeste de citron** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**.



Terminer la préparation

Pendant que le **saumon** et les **courgettes** rôtissent, hacher finement l'**aneth**. Hacher grossièrement les **abricots**. Zester et presser le **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Terminer et servir

Séparer le **couscous** à l'aide d'une fourchette, puis incorporer le **reste** de l'**aneth** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Répartir le **couscous** dans les assiettes et garnir de **saumon** et de **courgettes**. Couronner d'un soupçon de **yogourt citronné**.

Le repas est prêt!



Faire cuire le couscous

Faire bouillir de l'**eau** dans une bouilloire. Ajouter le **couscous** et les **abricots** dans un grand bol. Incorporer **⅔ tasse** d'**eau bouillante** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et laisser reposer, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée, de 5 à 6 minutes.