

Saumon grillé au citron et aux câpres

avec asperges, courgettes et pommes de terre

Grillade de longue fin de semaine

35 Minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Asperges



Citron



Persil



Oignons verts



Câpres



Pommes
de terre
à chair
jaune



Sel d'ail



Courgette



Oignon, haché

BONJOUR CÂPRES

Les câpres, petites mais puissantes, ajoutent une saveur audacieuse, saumâtre et salée à ce plat!

D'ABORD

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 230 °C (450 °F) à feu moyen-élevé.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, petit bol, essuie-tout, zesteur

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Filets de saumon, sans la peau	250 g	500 g
Asperges	227 g	454 g
Citron	1	2
Persil	7 g	14 g
Oignons verts	2	4
Câpres	30 g	60 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Courgette	200 g	400 g
Oignon, haché	56 g	113 g
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).

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 rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparation

Parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure. Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Égoutter, puis émincer les **câpres**. Hacher finement le **persil**. Hacher finement les **oignons verts**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Dans un petit bol, ajouter les **câpres**, les **oignons verts**, le **persil**, le **zeste de citron**, le **jus de citron**, **1 c. à table** d'eau et **2 c. à table** d'huile. **Poivrer** et bien mélanger.



Faire griller les légumes

Lorsque les **pommes de terre** seront à mi-cuisson, placer les **asperges** et les **courgettes** de l'autre côté de la grille. Refermer le couvercle et faire griller les **légumes** de 6 à 8 min, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



Faire griller les pommes de terre

Dans un bol moyen, ajouter les **pommes de terre**, les **oignons**, **½ c. à thé** de **sel d'ail**, **1 c. à soupe** d'huile et **2 c. à soupe** d'eau (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger. Superposer deux rectangles de papier d'aluminium de 60 x 30 cm (24 x 12 po). Disposer le **mélange de pommes de terre** sur une moitié du papier d'aluminium. Replier le papier d'aluminium par-dessus le **mélange de pommes de terre** et pincer le tour pour sceller. (**REMARQUE** : Faire 2 papillotes pour 4 personnes, en utilisant 2 feuilles de papier d'aluminium par papillote.) Placer la papillote sur un côté de la grille du barbecue, refermer le couvercle et faire griller à feu moyen-élevé jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres, de 18 à 20 minutes.



Faire griller le saumon

Pendant que les **légumes** grillent, placer une feuille d'aluminium sur la grille, du même côté que les **pommes de terre**. Placer le **saumon** sur le papier d'aluminium. Baisser à feu moyen, refermer le couvercle et faire griller, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit, de 4 à 5 minutes par côté**. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la grille! S'il manque d'espace, faire griller le saumon une fois que les pommes de terre seront cuites.)



Assaisonner le saumon et les légumes

Pendant que les **pommes de terre** grillent, mettre les **asperges**, les **courgettes**, Et **½ c. à soupe** d'huile dans une assiette. Assaisonner de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **poivrer**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Arroser de **½ c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes). Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**.



Terminer et servir

Ouvrir avec précaution les papillotes. Répartir le **saumon**, les **légumes** et les **pommes de terre** dans les assiettes. Napper le **saumon** de **sauce au citron et aux câpres**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Terminer et servir!