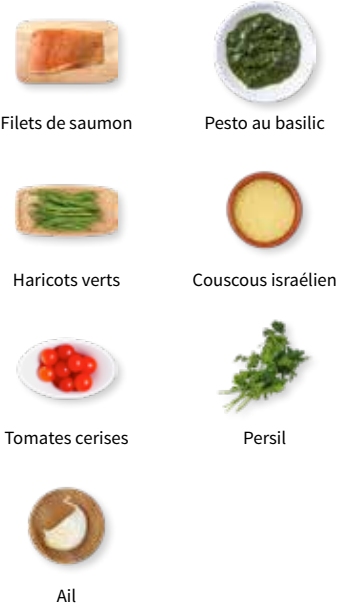


Saumon grillé au pesto

avec couscous aux fines herbes et légumes à l'ail

20 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!

BONJOUR PERSIL

Une herbe fine qui se distingue par son goût subtil, mais rafraîchissant!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau tiède et 2 c. à thé de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, passoire, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, presse-ail

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon	285 g	570 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Tomates cerises	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Ail	3 g	6 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). 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 sur 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 cuire le couscous

Ajouter le **couscous** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le couscous soit tendre, de 6 à 8 minutes. Égoutter le **couscous** et le remettre dans la même casserole.



Préparer

Pendant que le **couscous** cuit, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Placer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.



Faire rôtir le saumon

Garnir **chaque** morceau de **saumon** de **1 c. à soupe** de **pesto**. Faire rôtir au **centre** du four, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes.**



Faire cuire les légumes

Pendant que le **saumon** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts** et les **tomates**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 6 à 8 minutes. **Saler** et **poivrer**. Ajouter l'**ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme, pendant 1 minute. Retirer la poêle du feu. Réserver.



Terminer le couscous

Lorsque le **couscous** sera cuit, l'ajouter à la poêle contenant les **légumes**, puis y intégrer la **moitié** du **persil** et le **reste** du **pesto**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Répartir le **couscous aux légumes** dans les assiettes. Déposer le **saumon au pesto** sur le dessus. Saupoudrer du **reste** de **persil**.

Le repas est prêt!