

Saumon grillé au pesto

avec couscous aux fines herbes et légumes à l'ail

20 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Pesto au basilic



Haricots verts



Couscous israélien



Petites tomates



Persil



Purée d'ail

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 et 2 c. à thé de sel (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	250 g	500 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 cuire le couscous

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



Préparer

Pendant que le **couscous** cuit, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement le **persil**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Disposer le **saumon** 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 de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.



Faire cuire les légumes

Pendant que le **saumon** rôtit, 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 de 6 à 8 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**. Ajouter la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Retirer la poêle du feu. Réserver.



Terminer le couscous

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



Terminer et servir

Répartir le **couscous aux légumes** dans les assiettes. Garnir du **saumon au pesto**. Parsemer du **reste** du **persil**.

Le repas est prêt!