

Saumon poché aux tomates avec haricots cannellini et olives

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Mélange d'épices
façon harissa



Olives mélangées



Bébés épinards



Concentré de
bouillon de légumes



Haricots cannellini



Feta, émietté



Gousses d'ail



Carotte



Base de sauce
tomate

BONJOUR ÉPICES FAÇON HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Mélange d'épices façon harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Olives mélangées	30 g	60 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Haricots cannellini	398 ml	796 ml
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	1	2
Carotte	170 g	340 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Égoutter les **olives**, puis les hacher finement. Peler et couper la **carotte** en quartiers sur la longueur, puis en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.

Saler, poivrer et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices façon harissa**.



Faire cuire les épinards

Ajouter les **épinards** à la poêle. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** commencent à tomber.



Faire cuire les aromates

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aromates dégagent leur arôme. Ajouter les morceaux de **carotte**, la **base de sauce tomate** et saupoudrer du **reste du mélange d'épices façon harissa**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Pocher le saumon

Tasser les **haricots et les légumes** sur un côté de la poêle, puis ajouter le **saumon**. Couvrir et pocher le **saumon** de 5 à 6 minutes, en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. (**CONSEIL** : Si le liquide servant à pocher réduit trop, ajouter ¼ tasse d'eau [doubler la quantité pour 4 personnes].) Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle, puis mélanger délicatement jusqu'à ce que le beurre fonde. **Saler et poivrer**, au goût.



Faire cuire les haricots et les légumes

Dans la poêle contenant les **carottes**, ajouter les **haricots cannellini**, y compris leur **liquide**, les **olives**, le **concentré de bouillon de légumes** et **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Mélanger. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Couvrir et faire cuire de 4 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent légèrement.



Terminer et servir

Enlever soigneusement la peau du saumon et la jeter, si désiré. Répartir les **haricots** et les **légumes** dans les assiettes. Couronner de **saumon** et le napper de **sauce de cuisson**. Parsemer de **feta**.

Le repas est prêt!