

Ragoût épicé de saumon et de poblanos

avec couscous citron-chili

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Tomates broyées



Couscous



Concentré de
bouillon de légumes



Persil



Citron



Gousses d'ail



Flocons de piment



Oignon jaune



Piment poblano

BONJOUR PERSIL

Fraîche et verte, cette herbe donne de la couleur à tous les plats!

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, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Couscous	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Persil	7 g	14 g
Citron	1	1
Gousses d'ail	2	4
Flocons de piment 🌶️	½ c. à thé	1 c. à thé
Oignon jaune	56 g	113 g
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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'appli.

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

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper le **poblano** en morceaux de 1,25 cm (½ po), en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau**, **½ c. à thé de sel** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



Rôtir le saumon

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium légèrement huilé.
- Frotter le **reste** de l'**ail** sur le **saumon**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 11 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.



Commencer le couscous et le ragoût

- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Entre-temps, chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **½ c. à thé de flocons de piment** (doubler la qté pour 4 pers.), les **poblanos** et les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- **Saler** et **poivrer**.



Terminer le couscous

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Zester le **citron**, puis le couper en quartiers.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les grains à la fourchette.
- **Saler** et **poivrer**, puis incorporer le **zeste de citron** et le **persil**.



Terminer le ragoût

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter les **tomates broyées**, la **moitié** de l'**ail**, le **concentré de bouillon** et **1 ½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **liquide** épaisse légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la casserole du feu. Couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

- Lorsque le **saumon** sera cuit, enlever délicatement la peau et la jeter.
- À l'aide de 2 fourchettes, défaire le **saumon** en gros flocons. Incorporer le **saumon** au **ragoût**.
- Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir du **ragoût au saumon**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!