



Saumon rôti avec chou-fleur et tomates et pains plats faits maison au yogourt

Spécial découverte 45 minutes



Filets de saumon,
avec la peau
250 g | 500 g



Farine tout usage
1 | 2



Poudre à pâte
2 c. à thé | 4 c. à thé



Chou-fleur
½ | 1



Petites tomates
227 g | 454 g



Mélange d'épices
marocain
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Yogourt grec
2 | 4



Persil
7 g | 14 g



Feta, émietté
¼ tasse |
½ tasse



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce au yogourt
3 c. à soupe |
6 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer la pâte à pains plats

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans un grand bol, ajouter la **farine**, la **poudre à pâte** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel**. Bien mélanger.
- Ajouter le **yogourt grec**, puis remuer jusqu'à ce que les **ingrédients secs** soient complètement humectés. La **pâte** aura une texture grumeleuse.
- Transférer la **pâte** sur une grande surface propre.
- Presser la **pâte** avec les mains, puis pétrir de 2 à 3 min pour former une boule. Huiler légèrement la **pâte**. Retourner le bol pour couvrir la **pâte**, puis laisser reposer pendant 15 min.

2



Préparer et rôtir les légumes

- Pendant que la **pâte** repose, couper la **moitié** du **chou-fleur** (le chou-fleur entier pour 4 pers.) en bouchées.
- Percer les **tomates** à l'aide d'une fourchette.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **chou-fleur** et les **tomates** de 1 c. à soupe d'**huile**, puis saupoudrer de 2 c. à thé du **mélange d'épices marocain**. (**REMARQUE** : 2 plaques avec 1 c. à soupe d'huile et 2 c. à thé du mélange d'épices marocain chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 15 à 18 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four.)

3



Préparer et rôtir le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **reste** du **mélange d'épices marocain**, **saler** et **poivrer**.
- Déposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

4



Abaisser les pains plats

- Lorsque la **pâte** aura assez reposé, couper en 4 **morceaux** (8 morceaux) de **taille égale**. **Huiler** légèrement **chaque morceau** de **pâte**.
- **Huiler** légèrement la surface, les mains et un rouleau à pâtisserie.
- Abaisser un **morceau** de **pâte** un à la fois en un disque de 0,3 cm (1/8 po) d'épaisseur. (**REMARQUE** : Il n'est pas nécessaire que les disques soient parfaitement ronds.) Couvrir d'un linge à vaisselle propre ou d'une pellicule plastique.

5



Cuire les pains plats

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Réduire à feu moyen, puis ajouter un **disque de pâte**. Cuire de 1 à 3 min, jusqu'à ce que le dessous soit doré et que des bulles se forment à la surface.
- Réduire à feu moyen-doux. Retourner et poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains plats** se gonflent.
- Transférer les **pains plats cuits** dans un plat de service et couvrir pour garder chaud. Répéter avec le **reste** de la **pâte**.

6



Terminer et servir

- Hacher grossièrement le **persil**.
- Étendre la **tartinade à l'ail** sur les **pains plats**. Parsemer les **pains plats** de la **moitié** du **persil**.
- Parsemer les **légumes** de **feta**.
- Répartir le **saumon**, les **légumes** et les **pains plats** dans les assiettes.
- Parsemer le tout du **reste** du **persil**.
- Servir la **sauce au yogourt** comme trempette.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.