



# Saumon rôti

## avec boulgour aux légumes et aïoli au citron

Repas futé

20 minutes

**x2 Doubler**



Filets de saumon, avec la peau  
500 g | 1000 g

Protéine personnalisable

Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



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



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
1 c. à soupe | 1 c. à soupe



Bulgour  
½ tasse | 1 tasse



Concentré de bouillon de légumes  
1 | 2



Poivron  
1 | 2



Courgette  
1 | 2



Citron  
1 | 2



Gousses d'ail  
1 | 2



Mayonnaise  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Persil  
7 g | 7 g

**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



### Commencer le boulgour aux poivrons rouges

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail aux étapes 4 et 5 :**
  - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
  - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
  - Relevé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons rouges**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Ajouter le **boulgour**, le **concentré de bouillon** et 2/3 tasse (1 1/2 tasse) d'**eau**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Garder couvert et retirer du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer les **grains** à la fourchette.

4



### Préparer et mélanger l'aïoli au citron

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter le **mayonnaise**, le **zeste de citron**, 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de **sucré**, 1 c. à thé (2 c. à thé) de **jus de citron** et 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



### Préparer la courgette et le saumon

\*2 Doubler | Filets de saumon

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **courgettes** de 1/2 c. à soupe d'**huile**. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., répartir les courgettes sur 2 plaques à cuisson avec 1/2 c. à soupe d'huile chacune.)
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- **Poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** (toute la qté pour 4 pers.).

3



### Griller le saumon et les courgettes

- Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **courgettes**, disposer le **saumon**, côté peau vers le bas. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., répartir le saumon sur les 2 plaques à cuisson.)
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres, et que le **saumon** soit doré et entièrement cuit\*\*. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., griller au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

5



### Terminer le boulgour

- Dans la casserole contenant le **boulgour** et les **poivrons**, ajouter les **courgettes**, la **moitié** du **persil** et le **reste** de l'**ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Retirer la peau du **saumon**, si désiré.
- Répartir le **boulgour** dans les assiettes. Garnir du **saumon**. Couronner d'un **souçon** d'**aïoli au citron**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 2 | Préparer la courgette et le saumon

\*2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé le **saumon**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de saumon**.