



Saumon aux câpres et à l'aneth

avec couscous, tomates et épinards

Repas futé

25 minutes

✖2 Doubler

🔄 Changer



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

Tilapia
300 g | 600 g

👉 Protéine personnalisable

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

✖2 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



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Petites tomates
113 g | 227 g



Gousses d'ail
1 | 2



Câpres
30 g | 60 g



Citron
1 | 2



Aneth
7 g | 14 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Moutarde de Dijon
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 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



Cuire le couscous

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail aux étapes 4 et 5 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)
- **Guide pour la quantité d'aneth aux étapes 4 et 5 :**
 - Doux : 1 c. à thé (2 c. à thé)
 - Moyen : 2 c. à thé (4 c. à thé)
 - Relevé : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)

- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{2}{3}$ tasse (1 $\frac{1}{3}$ tasse) d'eau et $\frac{1}{8}$ c. à thé (¼ c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.

4



Préparer la sauce aux câpres et à l'aneth

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **moutarde**, la **mayonnaise**, les **câpres hachées**, la **moitié** du **jus de citron**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**aneth** et la **moitié** de l'**ail**. (**REMARQUE :** Consulter les guides pour la quantité d'ail et d'aneth.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Égoutter les **câpres** en réservant la **saumure**, puis les sécher avec un essuie-tout. Hacher grossièrement le quart des **câpres**.
- Zester le **citron**. Presser la **moitié** du **citron**, puis couper le **reste** en **quartiers**.
- Hacher grossièrement l'**aneth** et les **épinards**.

5



Assembler le couscous

- Dans un grand bol, ajouter le **couscous**, les **tomates**, les **épinards**, le **zeste de citron**, le **reste** des **câpres**, le **reste** du **jus de citron**, la **saumure de câpres réservée**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, le **reste** de l'**ail** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**aneth**. (**REMARQUE :** Consulter les guides pour la quantité d'ail et d'aneth.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

3



Cuire le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

🔄 Changer | Tilapia

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le bas.
- Poêler de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante. Retourner le **saumon** et cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Répartir le **couscous** dans les assiettes.
- Garnir de **saumon**, puis arroser d'un **filet de sauce aux câpres et à l'aneth**.
- Parsemer du **reste** de l'**aneth**, si désiré.
- Servir les **quartiers de citron** en accompagnement.

3 | Cuire le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

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

3 | Cuire le tilapia

🔄 Changer | Tilapia

Si vous avez choisi le **tilapia**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **saumon**, mais en réduisant le temps de cuisson à 2 à 3 min par côté**.