

HELLO Saumon aux câpres et à l'aneth

avec couscous, tomates et épinards

Repas futé

25 minutes





Protéine personnalisable + Ajouter







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 🎥











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

1/2 tasse | 1 tasse





113 g | 227 g

1 | 2





30 g | 60 g







Aneth 7 g | 14 g

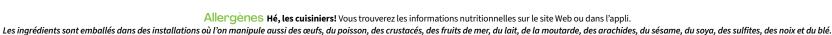
Bébés épinards 56 g | 113 g





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

Mayonnaise 2 c. à soupe 4 c. à soupe



Matériel | Grand bol, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, casserole moyenne, essuie-tout, petit bol, tamis, zesteur



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: 1/4 c. à thé (1/2 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 3/3 tasse (1 1/3 tasse) d'eau et 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.



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.



Cuire le saumon

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**.



3 | Cuire le tilapia

Unités de

mesure à

chaque étape 2 personnes

3 | Cuire le saumon

portion régulière de saumon.

2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé les filets de saumon, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la

Changer | Tilapia

Si vous avez choisi le **tilapia**, l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **saumon**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tilapia** soit doré et entièrement cuit**.

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

4 personnes



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.



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.



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.

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