



# Saumon aux câpres et à l'aneth

## avec couscous, tomates et épinards

Repas futé

25 minutes

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://hellofresh.ca)

x2 Doubler



Changer



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

Tilapia  
300 g | 600 g



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



Couscous  
1/2 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  
1/2 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**.

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\*\*.

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.

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 préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de saumon**.

### 3 | Cuire le tilapia

🔄 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\*\*.