



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

Spécial découverte 45 minutes

Changer



Filet de saumon géant  
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



Farine tout usage  
1 ½ tasse | 3 tasses



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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 personnes | 4 personnes

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 nature**, 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.

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 une surface, les mains et un rouleau à pâtisserie.
- Abaisser un morceau de **pâte** 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'une serviette propre ou d'une pellicule plastique.

2



### Préparer et rôtir les légumes

- Pendant que la **pâte** repose, couper la **moitié** du **chou-fleur** (le chou-fleur entier pour 4 portions) 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** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de **2 c. à thé** (4 c. à thé) du **mélange d'épices marocain**. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **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.

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**.

3



### Préparer et rôtir le saumon

🔄 **Changer** | **Filet de saumon géant**

- 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\*\*.

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.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

### 3 | Préparer et rôtir le saumon

🔄 **Changer** | **Filet de saumon géant**

Si vous avez choisi le **filet de saumon géant**, l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner la **portion régulière de saumon**. Pour cuire le **saumon géant**, augmenter le temps de cuisson à 16 à 20 min.