

# Saumon au harissa

## avec couscous coloré

Repas fûté

Épicé

30 minutes

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)

↻ Changer



Crevettes  
285 g | 570 g

×2 Doubler



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



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



Couscous  
½ tasse | 1 tasse



Olives mélangées  
30 g | 60 g



Canneberges séchées  
28 g | 56 g



Mélange d'épices façon harissa  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Purée d'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Persil  
7 g | 14 g



Concentré de bouillon de légumes  
1 | 2



Jeunes épinards  
56 g | 113 g



Échalote  
1 | 2



Citron  
1 | 1

**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



## Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Égoutter les **olives**, en réservant la **saumure** dans un petit bol.
- Diviser les **olives** en deux.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement le **persil**.

2



## Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter les **olives**, les **canneberges séchées**, le **persil** et le **jus de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



## Rôtir le saumon

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

✖2 [Doubl](#) | [Filets de saumon](#)

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un autre petit bol, ajouter la **purée d'ail**, le **mélange d'épices façon harissa** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon** sur la plaque à cuisson préparée, côté peau vers le bas. Étendre le **mélange de harissa** sur le dessus et les côtés du **saumon**.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.

4



## Préparer le couscous

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Ajouter **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et la **saumure d'olive réservée**.
- Porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **couscous**, mélanger, puis retirer la casserole du feu. Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.

5



## Assembler le couscous

- Séparer le **couscous** à la fourchette.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **couscous**, le **zeste de citron** et les **épinards**, puis bien mélanger.

6



## Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

- Répartir le **couscous coloré** dans les assiettes.
- Garnir de **saumon**.
- 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

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 | Rôtir les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, les égoutter et les rincer. Sécher avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter les **crevettes** et le **mélange de harissa**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer les **crevettes** sur la plaque à cuisson préparée. Cuire au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites\*\*.

## 3 | Rôtir le saumon

✖2 [Doubl](#) | [Filets de saumon](#)

Si vous avez doublé le **saumon**, l'assaisonner et le cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire la **portion régulière de saumon**.

## 6 | Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

Garnir les assiettes de **crevettes**.

\*\* Cuire le saumon et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.