



# Saumon aux câpres et à l'aneth

## avec couscous, tomates et épinards

Repas futé

25 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

↻ Changer



Tilapia  
300 g | 600 g



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



Jeunes 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.

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

1



### Cuire le couscous

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter  $\frac{2}{3}$  tasse (1  $\frac{1}{3}$  tasse) d'eau et  $\frac{1}{8}$  c. à thé ( $\frac{1}{4}$  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.

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

[Changer](#) | [Crevettes](#)

[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 continuer à poêler de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*.

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 : Vous aimez les goûts de l'aneth et de l'ail? Rajouter plus d'aneth et d'ail!)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

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 : Vous aimez les goûts de l'aneth et de l'ail? Rajouter plus d'aneth et d'ail!)
- **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.

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 | Cuire les crevettes

[Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter  $\frac{1}{2}$  c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses\*\*.

### 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**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **tilapia** soit doré et entièrement cuit\*\*.