

Saumon faible en calories arrosé de beurre au citron avec couscous et courgettes

Faible en calories

30 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Citron



Couscous israélien



Courgette



Aneth



Petites tomates



Ail

BONJOUR COUSCOUS ISRAÉLIEN

Ne vous laissez pas berner par leur forme ; ces petites perles sont en fait des pâtes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon	250 g	500 g
Citron	1	1
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Aneth	7 g	7 g
Petites tomates	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, couper la **courgette** en deux sur la longueur puis en demi-lunes de 1,25 cm (1 po). Hacher grossièrement la **moitié** de l'**aneth** (tout l'aneth pour 4 personnes). Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4 Faire cuire le saumon

Pendant que le **couscous** cuit, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Parsemer de **zeste de citron**, puis **saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **saumon**. Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.



2 Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **courgettes** et les **tomates** de **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter la **moitié** de l'**ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



5 Terminer le couscous

Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter l'**eau de cuisson réservée**, le **reste** de l'**ail**, l'**aneth**, **1 c. à soupe** de **jus de citron** et **½ c. à soupe** de **beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



3 Faire cuire le couscous

Pendant que les **légumes** rôtissent, ajouter le **couscous** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 6 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Lorsque le **couscous** sera cuit, réserver **2 c. à soupe d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et réserver dans la même casserole, hors du feu.



6 Terminer et servir

Répartir le **couscous**, le **saumon** et les **légumes rôtis** dans les assiettes. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!