

HELLO Saumon aux câpres et à l'aneth

avec couscous, tomates et épinards

Repas futé

25 minutes



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

Protéine personnalisable 🕂 Ajouter





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 🎥







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

1/2 tasse | 1 tasse



Petites tomates



113 g | 227 g

Bébés épinards 56 g | 113 g



Câpres



1 2

30 g | 60 g





Aneth



7 g | 14 g

1 | 2



Moutarde de Dijon 1½ c. à thé | 3 c. à thé



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. Matériel | Cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout



Cuire le couscous

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Guide pour la quantité d'ail à l'étape 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 ¾ tasse (1 1/3 tasse) d'eau et 1/8 c. à thé (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.



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.



😡 Doubler | Filets de saumon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moven-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 poêler de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.



Unités de

mesure à

de saumon.

chaque étape ^{2 personnes}

3 | Cuire le saumon

🔀 Doubler | Filets de saumon 🕽 Si vous avez doublé le saumon, le préparer, le faire cuire et le servir en suivant les mêmes

directives que celles pour la portion normale

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

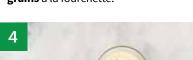
6

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.



- Répartir le couscous dans les assiettes.
- Garnir de **saumon**, puis napper ce dernier de sauce aux câpres et à l'aneth.
- Parsemer du reste de l'aneth, si désiré.
- Servir les quartiers de citron en accompagnement.



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.

Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

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