

Saumon au pesto cuit au four

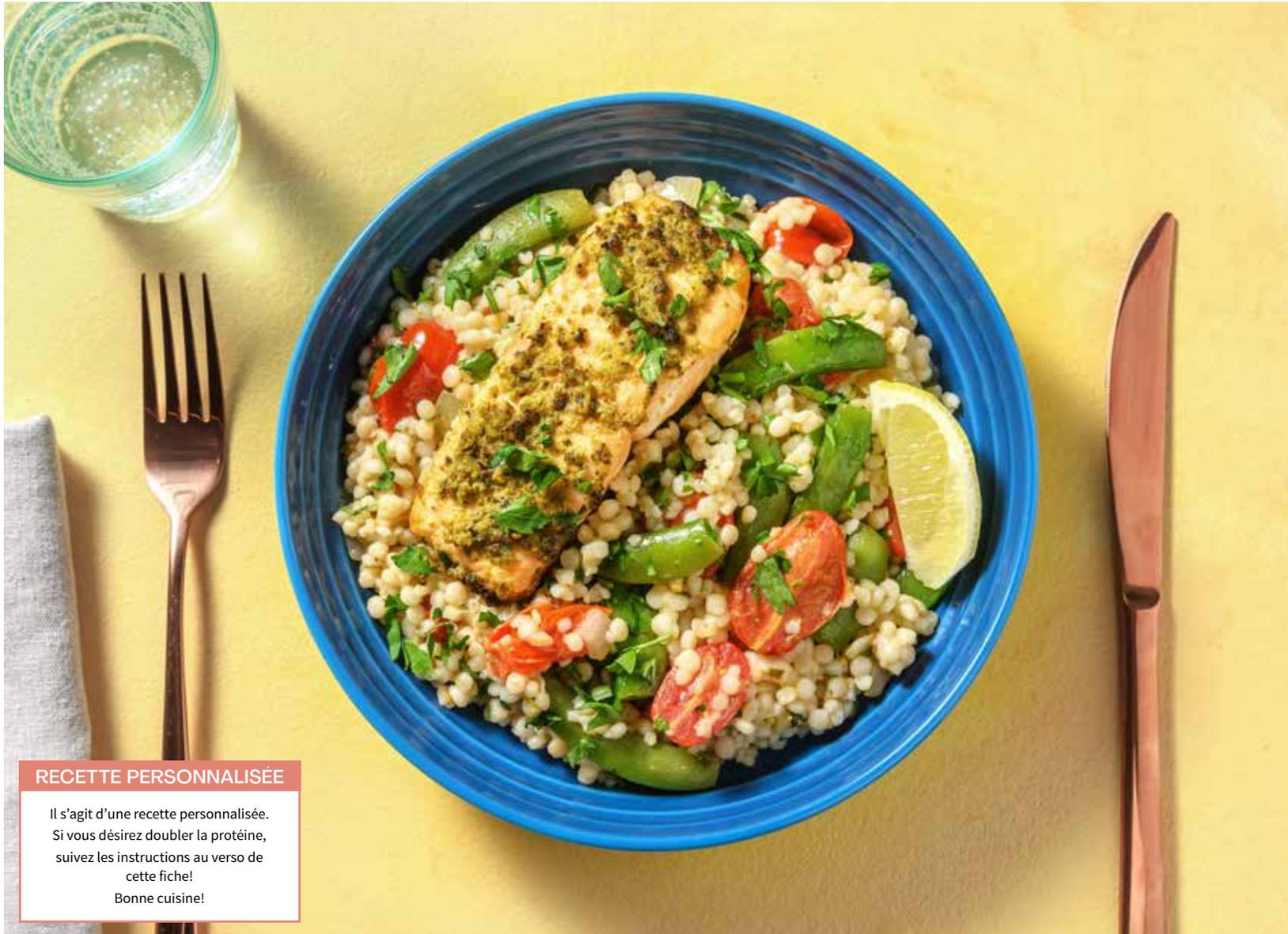
avec couscous aux fines herbes et légumes à l'ail

Spécial 5 étoiles

20 min



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Filets de saumon,
avec la peau



Doubles filets de
saumon, avec la peau



Pesto au basilic



Pois sucrés



Couscous israélien



Petites tomates



Persil



Purée d'ail



Oignon, haché



Citron

BONJOUR PERSIL

Fraîche et aromatique, cette herbe donne de la couleur à tous les plats!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Doubles filets de saumon, avec la peau	500 g	1000 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Pois sucrés	113 g	227 g
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Citron	½	1
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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, 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.



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

1



Préparer

- Parer les **pois sucrés**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis couper la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.) en quartiers.

2



Cuire le couscous

- Ajouter le **couscous** à l'**eau bouillante**.
- Cuire à découvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Égoutter et remettre le **couscous** dans la même casserole, hors du feu.

3



Rôtir le saumon

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le bas.
- Napper **chaque morceau de saumon** de **1 c. à soupe de pesto**.
- Rôtir au **centre** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi le **double saumon**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de saumon**.

4



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **oignons**, les **pois sucrés** et les **tomates**. (**REMARQUE**: Ne pas surcharger la poêle; cuire les légumes en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **purée d'ail** dégage son arôme.
- Retirer du feu. Réserver.

5



Assembler le couscous

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **couscous**, le **zeste de citron**, la **moitié** du **persil** et le **reste** du **pesto**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir le **couscous aux herbes** dans les assiettes.
- Garnir de **saumon rôti au pesto**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!