



Saumon rôti

avec boulgour aux légumes et aïoli au citron

Faible en calories

20 min

✖2 Doubler



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

Recette personnalisée

+ 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



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



Mélange d'épices acidulé à l'ail
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Boulgour
½ tasse | 1 tasse



Concentré de bouillon de légumes
1 | 2



Poivrons rôtis
170 ml | 340 ml



Courgette
1 | 2



Citron
1 | 2



Gousses d'ail
1 | 2



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Persil
7 g | 7 g

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



Cuire le boulgour

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Guide pour la quantité d'ail aux étapes 4 et 5 (doubler la qté pour 4 pers.) : ½ c. à thé doux, ¼ c. à thé moyen et ½ c. à thé relevé!

- À l'aide d'un tamis, égoutter les **poivrons rouges rôtis**, en réservant le **liquide**. Hacher grossièrement les **poivrons**.
- Ajouter **assez d'eau au liquide de poivrons réservé** pour obtenir ⅓ tasse (1 ⅓ tasse) de **liquide** une fois le tout mélangé.
- Dans une casserole moyenne, ajouter les **poivrons**, le **mélange d'eau et de liquide des poivrons**, le **concentré de bouillon** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **boulgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu. Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer les **grains** à la fourchette.

2



Préparer la courgette et le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **courgettes** de ½ c. à soupe d'**huile**. (**REMARQUE** : Répartir les **courgettes** sur 2 plaques à cuisson avec ½ c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- Poivrer et assaisonner de la **moitié du mélange d'épices acidulé à l'ail** (toute la qté pour 4 pers.).

3



Griller le saumon et les courgettes

- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **courgettes**. (**REMARQUE** : Répartir le saumon sur les deux plaques à cuisson pour 4 pers.)
- Arroser de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis badigeonner pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres et que le **saumon** soit doré et entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., griller au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Préparer et faire l'aïoli au citron

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser le **moitié du citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, ⅓ c. à thé de **sucré**, 1 c. à thé (2 c. à thé) de **jus de citron** et ¼ c. à thé d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Terminer le boulgour

- Dans la casserole contenant le **boulgour** et les **poivrons**, ajouter les **courgettes**, la **moitié du persil**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et le **reste de l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Retirer la **peau du saumon**, si désiré.
- Répartir le **boulgour** dans les assiettes. Garnir du **saumon**. Couronner d'un **souppçon d'aïoli au citron**.
- Parsemer du **reste du persil**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.



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