



Saumon rôti au pesto

avec couscous aux fines herbes et légumes à l'ail

Spécial saumon

Rapido

25 minutes

✖2 Doubler



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

🔗 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



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 jaune
½ | 1



Citron
½ | 1



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 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.

1



Préparer

- 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.

- Parer les **pois sucrés**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la moitié (l'oignon entier) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis couper la **moitié** du **citron** (le citron entier) en quartiers.

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; pour 4 pers., 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** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer du feu. Réserver.

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.

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.

3



Rôtir le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Parsemer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **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 7 à 11 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

3 | Rôtir le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé le **saumon**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de saumon**.

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



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