

Saumon rôti

avec boulgour aux légumes et aïoli au citron

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Sel assaisonné



Boulgour



Concentré de
bouillon de légumes



Poivrons rouges rôtis



Courgette



Citron



Gousses d'ail



Mayonnaise



Persil

BONJOUR BOULGOUR

Incontournable de la cuisine moyen-orientale, le boulgour a un léger goût de noix!

D'abord

- 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.) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, tamis, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Sel assaisonné	¼ c. à soupe	½ c. à soupe
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Courgette	200 g	400 g
Citron	1	2
Gousses d'ail	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Persil	7 g	7 g
Sucre*	½ c. à thé	¼ c. à thé
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'appi.

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.

Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Commencer le boullgour

- 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 **⅔ tasse de liquide** une fois le tout mélangé (doubler la qté pour 4 pers.). Dans une casserole moyenne, ajouter les **poivrons**, le **mélange eau et liquide de poivrons**, le **concentré de bouillon** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boullgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer les grains à la fourchette.



Préparer et faire l'aioli au citron

- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, **½ c. à thé de sucre**, **1 c. à thé de jus de citron** (doubler les qtés pour 4 pers.) et **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Préparer la courgette et le 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 parchemin, 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 **sel assaisonné** (toute la qté pour 4 pers.).



Terminer le boullgour

- Dans la casserole contenant le **boullgour** et les **poivrons**, ajouter les **courgettes**, la **moitié** du **persil**, **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste** de l'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



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 d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis bien badigeonner le **saumon**.
- 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.)



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!