

Saumon à la relish verte



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Fork and knife icon

640 calories

ACCOMPAGNEMENT

Couscous et légumes

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS	TEMPS
500 grammes de saumon 200 grammes de pois mange tout 150 grammes de choux de bruxelles, râpés 1 tige de persil, hachée finement 1/2 oignon rouge, émincé 200 grammes de couscous 90 ml de vinaigre balsamique 30 grammes de câpres, hachées finement 1 pincé épice pour saumon	Dans une poêle moyenne antiadhésive, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif et assaisonner le saumon avec la moitié du mélange d'épices, du sel et du poivre. Ajouter le saumon à la poêle et cuire 4 minutes. Transférer et réserver. Pendant la cuisson du saumon, dans une casserole ou bouilloire, porter 2 tasses d'eau à ébullition. Hacher grossièrement le persil et dans un grand bol résistant à la chaleur, combiner le couscous, l'eau bouillante, le mélange d'épices restant et une grosse pincée de sel. Couvrir avec une assiette et laisser reposer pendant 10 minutes. Ajouter la moitié des câpres et la moitié du persil. Réserver. Pendant la cuisson du couscous, dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif, y ajouter les pois mange-tout, cuire 2 minutes, puis ajouter les choux de Bruxelles et 2 c.à.s. d'eau et poursuivre 3 minutes, jusqu'à tendreté, saler et poivrer au goût. Transférer. Dans la même poêle, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif, ajouter les oignons et cuire 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. Ajouter le vinaigre et les câpres restantes puis cuire 2 minutes, en remuant, jusqu'à ce que le volume ait légèrement réduit. Retirer et saler et poivrer au goût. Transférer. Monter les assiettes en répartissant le couscous, y déposer les légumes et le saumon sur le dessus puis verser la relish désirée sur le saumon. Garnir avec le persil restant.	15 RÉSULTAT 4
 au jour le jour		bon appétit