
Recette 2-en-1 avec saumon, poivron et courgette
Plaque de saumon et légumes grillés
Salade de couscous au saumon

*Voici 2 repas préparés ensemble à partir de 3 ingrédients de base.
 Parfait pour manger varié même quand on cuisine en solo!*

Ingrédients de base		
225 g	Saumon frais en pavé, avec ou sans peau	½ lbs
1 gros	Poivron rouge	1 gros
2 petites	Courgettes	2 petites
Plaque de saumon et légumes grillés		
1 petite	Pomme de terre, non pelée, coupée en petits dés	1 petite
15 ml	Huile d'olive	1 c. à table
1 ml	Herbes de Provence séchées ou autres herbes au goût	¼ c. à thé
2,5 ml	Moutarde sèche	½ c. à thé
1 ml	Paprika	¼ c. à thé
0,5 ml	Gingembre moulu	1/8 c. à thé
Salade de couscous au saumon		
60 ml	Couscous de blé entier sec	¼ tasse
60 ml	Eau bouillante	¼ tasse
15 ml	Huile d'olive	1 c. à table
5 ml	Jus de citron	1 c. à thé
5 ml	Moutarde à l'ancienne	1 c. à thé
1 ml	Aneth séché	¼ c. à thé

Plaque de saumon et légumes grillés

1. Préchauffer le four à 450°F (225°C).
2. Couper la moitié du poivron rouge en lanières et trancher 1 courgette en rondelles. Réserver l'autre ½ poivron et l'autre courgette pour la recette de salade*.
3. Dans un petit bol, mélanger les lanières de poivrons, les rondelles de courgettes, la pomme de terre en dés, 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive et les herbes de Provence.
4. Placer les légumes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire 20 min en brassant occasionnellement.

5. Entre-temps, badigeonner le pavé de saumon avec 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive et le couper en deux. Frotter une moitié de pavé avec la moutarde sèche, le paprika et le gingembre moulu. Garder l'autre moitié nature.
6. Lorsque les 20 minutes de cuisson des légumes est écoulé, sortir la plaque du four. Ajouter les 2 pavés de saumon et poursuivre la cuisson environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse à la fourchette.
7. Servir le pavé de saumon frotté aux épices avec les légumes grillés. Réfrigérer le pavé nature (enlever la peau si présente) afin de l'utiliser pour la recette de salade*.

Donne 1 portion

*** Salade de couscous au saumon**

1. Dans un petit bol, mélanger le couscous et l'eau bouillante. Couvrir et laisser gonfler 5 minutes. Défaire à la fourchette et réserver.
2. Couper en petits dés le ½ poivron (réservé de la recette précédente) et la courgette restante. Réserver.
3. Dans un bol moyen, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde et l'aneth.
4. Y ajouter le demi pavé de saumon cuit (réservé de la recette précédente) et le défaire en petits morceaux.
5. Ajouter les légumes coupés en dés et le couscous cuit. Bien mélanger. Assaisonner au goût.

Donne 1 portion

Adapté de :

Potato Salmon and Asparagus One Pan Diner (Let the Baking Begin)

<https://letthebakingbegin.com/potato-salmon-and-asparagus-one-pan-dinner-clean-easy-delicious/>

Salade de saumon froid, concombre et fenouil à l'aneth (Ricardo Cuisine)

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5330-salade-de-saumon-froid-concombre-et-fenouil-a-l-aneth>