

30 minutes – Facile

Truite arc-en-ciel croustillante

avec salade de roquette et amandes

2P **3P** INGRÉDIENTS

300	450	g de truite arc-en-ciel du Québec certifiée Oceanwise
30	45	ml de Grana Padano (AOC) râpé
0.5	1	bouquet d'aneth
500	750	ml de roquette
0.5	1	citron
0.5	1	échalote française
2	3	concombres libanais
15	15	ml de câpres
30	45	ml de moutarde de Dijon
45	60	ml de amandes tranchées
120	180	ml de chapelure panko
180	240	ml de couscous
		huile végétale*
		* non inclus

Dans votre kit



Ce dont vous avez besoin

Bol, plaque de cuisson, papier de cuisson, casserole

Pour 4 personnes, multiplier les quantités du 2P par 2 (exemple: 1 tasse pour 2P devient 2 tasses pour 4P). Les quantités de légumes varient selon la taille disponible au marché. Laver et essuyer les produits frais avant de commencer la recette. Les valeurs nutritives sont indiquées pour une portion individuelle.



COOK IT



Mise en place

Préchauffer le four à 425°F. Amener 1^{2P} | 1,5^{3P} tasse d'eau à ébullition. Zester le **citron**. Hacher l'**aneth** et émincer l'**échalote**. Couper le **concombre** en 2 sur le sens de la longueur et le trancher finement. Ajouter le **couscous** à l'eau bouillante, retirer du feu et laisser gonfler 6-7 minutes.



Mélanger la chapelure

Dans un bol, mélanger la **chapelure panko** avec le **zeste de citron**, le **Grana Padano** et l'**aneth**. Saler et poivrer. Ajouter 2-3 c.à.s. d'**huile végétale** jusqu'à ce que ce soit collant.



Cuire le poisson

Couper le poisson en filets selon la portion désirée. Déposer le poisson sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Badigeonner la **truite** des deux côtés avec la **moutarde de Dijon**. Saler et poivrer. Garnir le **poisson** avec le mélange de chapelure. Cuire au four 10-11 minutes jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée et que le poisson soit cuit.



Faire la salade

Dans un bol, mélanger la **roquette** avec le **couscous**, les **câpres**, les **amandes**, le **concombre**, l'**échalote** au goût et un filet d'huile. Saler et poivrer au goût.



Monter l'assiette

Servir la **truite** avec la salade de **roquette** et de **couscous**. Ajouter du **jus de citron** au goût. Bon appétit!

Calories 650 kcal | Lipides 24 g | Saturés 5 g | Trans 0 g | Cholestérol 97 mg | Protéines 50 g | Glucides 57 g | Sucres 2 g | Sodium 721 mg | Fibres 6 g