



Saumon géant rôti au pesto de basilic

avec salade panzanella estivale et orzo acidulé

À partager

35 minutes



Filet de saumon géant
450 g | 900 g



Orzo
170 g | 340 g



Maïs en grains
113 g | 227 g



Mélange roquette et épinards
113 g | 226 g



Citron
1 | 2



Parmesan, râpé grossièrement
½ tasse | 1 tasse



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Pain ciabatta
1 | 2



Fruit à noyau
1 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



Mini concombre
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Pesto au basilic
¼ tasse | ½ tasse

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



Cuire l'orzo

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Égoutter et rincer à l'**eau froide**. Remettre l'**orzo** dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer les croûtons

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Couper la **ciabatta** en cube de 1,25 cm (½ po).
- Fondre **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** dans une petite casserole à feu moyen-doux ou un bol moyen allant au micro-ondes. Ajouter **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Mélanger les **cubes de ciabatta** et le **beurre à l'ail**, puis disposer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller dans le **bas** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **croûtons** soient croustillants. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Lorsque les **croûtons** seront prêts, ajouter la **moitié** du **persil** et bien mélanger.

3



Préparer et rôtir le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Napper **chaque morceau de saumon** de la **moitié** du **pesto**.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 20 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

4



Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, couper le **fruit à noyau** en deux, le dénoyer, puis le couper en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Trancher finement le **concombre**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Dans un grand bol, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**, et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **quartiers de fruit à noyau**, les **concombres** et la **moitié** des **tomates**. Remuer pour enrober.

5



Cuire le maïs et assembler l'orzo

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **maïs**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde.
- Retirer du feu.
- Dans la poêle, ajouter l'**orzo**, le **reste** du **pesto**, le **reste** des **tomates**, le **reste** du **persil**, le **reste** du **sel d'ail**, la **moitié** du **parmesan** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de citron**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.

6



Assembler la salade et servir

- Dans le bol (celui de l'étape 4), ajouter les **croûtons** et le **mélange roquette et épinards**. Remuer pour enrober.
- Répartir le **saumon**, l'**orzo** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** du **reste** du **parmesan**.

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