





Saumon en croûte de panko

avec brocoli, riz au beurre et petits pois et mayo citronnée

20 minutes

↻ Doubler **🔄 Changer**

↻ Protéine personnalisable

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

↻ Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre **les icônes et les instructions spécifiques** au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Filets de saumon, avec la peau
500 g | 1000 g

Tilapia
300 g | 600 g



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Brocoli
227 g | 454 g



Petits pois
56 g | 113 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Citron
1 | 1



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 le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ⅛ c. à thé (¼ c. à thé) de sel, puis couvrir et porter à ébullition.

- Ajouter le **riz** et les **pois** à l'**eau bouillante**. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

○ Changer | Tilapia

- Recouvrir une autre plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Disposer les **filets de saumon** sur la plaque à cuisson préparée. Enduire seulement le **dessus des filets de saumon** de la **mayo citronnée réservée** (à l'étape 2).
- Parsemer du **mélange de chapelure**, puis presser délicatement pour qu'il adhère bien.

2



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **jus de citron**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail. Poivrer**, puis bien mélanger. Réserver **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **mayo citronnée**. Vous l'utiliserez à l'étape 4.
- Dans un autre petit bol, mélanger la **chapelure panko** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.

5



Rôtir le brocoli et le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

○ Changer | Tilapia

- Cuire le **brocoli** au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'il soit presque tendre.
- Griller le **saumon** dans le **haut** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce qu'il entièrement cuit**.

3



Assaisonner le brocoli

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Sur la plaque à cuisson préparée, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner de ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sel d'ail. Poivrer**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Incorporer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Répartir le **saumon**, le **brocoli** et le **riz** dans les assiettes. Servir avec le **reste** de la **mayo citronnée** comme trempette.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Préparer le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé le **saumon**, le préparer en suivant les mêmes instructions que celles pour la **portion régulière de saumon**.

4 | Préparer le tilapia

○ Changer | Tilapia

Si vous avez choisi le **tilapia**, le préparer en suivant les mêmes instructions que celles pour le **saumon**.

5 | Rôtir le brocoli et le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

Cuire le **portion double de saumon** en suivant les mêmes instructions que celles pour la **portion régulière de saumon**.

5 | Rôtir le brocoli et le tilapia

○ Changer | Tilapia

Cuire le **tilapia** en suivant les mêmes instructions que celles pour le **saumon****.

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