



Saumon en croûte de bleuets et de pacanes

avec orzo au citron et parmesan et salade de poires

Marché fermier 30 minutes



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



Orzo
170 g | 340 g



Poire
1 | 2



Mélange roquette
et épinards
56 g | 113 g



Citron
1 | 2



Pois sucrés
113 g | 226 g



Persil
7 g | 14 g



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Fromage de
chèvre
¼ tasse |
½ tasse



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Pacanes
28 g | 56 g



Confiture de
bleuets
2 | 4

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



Commencer la préparation

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **8 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Parer les **pois sucrés**.
- Sur une moitié de la plaque à cuisson préparée, arroser les **pois sucrés** de **½ c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

2



Préparer et rôtir le saumon

- Dans un petit bol, mélanger la **moitié** de la **confiture de bleuets** et la **moitié** de la **tartinade à l'ail**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Disposer le **saumon** sur l'autre moitié de la plaque, à côté des **pois sucrés**. Étendre le **mélange de bleuets et d'ail** sur le **saumon**.
- Parsemer de la **moitié** des **pacanes** et presser délicatement pour qu'elles adhèrent bien.
- Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient tendres et dorés et que le **saumon** soit entièrement cuit**.

3



Cuire l'orzo

- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Terminer la préparation

- Entre-temps, zester, puis presser le **citron**.
- Évider, puis trancher finement la **moitié** de la **poire** (la poire entière pour 4 pers.). Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** de la **confiture de bleuets**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. (C'est votre vinaigrette!)

5



Assembler l'orzo

- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter les **pois sucrés rôtis**, le **persil**, le **zeste de citron**, le **parmesan**, le **reste** de la **tartinade à l'ail** et l'**eau de cuisson réservée**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. (**CONSEIL** : pour un orzo citronné, ajouter le reste du jus de citron, au goût.)

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette aux bleuets**, ajouter les **poires** et le **mélange roquette et épinards**. Remuer pour enrober.
- Répartir l'**orzo**, le **saumon** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de **fromage de chèvre** et du **reste** des **pacanes**.