



Saumon arrosé de beurre au citron avec orzo

Repas futé

30 minutes

Changer



Tilapia

300 g | 600 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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
250 g | 500 g



Citron
1 | 1



Orzo
170 g | 340 g



Pois sucrés
113 g | 227 g



Aneth
7 g | 7 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Gousses d'ail
2 | 4



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé

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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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.
- Hacher grossièrement la **moitié** de l'**aneth** (toute la qté pour 4 pers.).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pois sucrés** et les **tomates** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis ajouter la **moitié** de l'**ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

3



Cuire l'orzo

- Entre-temps, ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau de cuisson**, puis égoutter et remettre l'**orzo** dans la même casserole, hors du feu.

4



Cuire le saumon

Changer | Tilapia

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Parsemer de **zeste de citron**, puis assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis le **saumon**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit**.

5



Assembler l'orzo

- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter l'**eau de cuisson réservée**, l'**aneth**, le **reste** de l'**ail**, le **reste** du **sel d'ail**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir l'**orzo**, le **saumon** et les **légumes rôtis** dans les assiettes.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

4 | Cuire le tilapia

Changer | Tilapia

Si vous avez choisi le **tilapia**, l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **saumon**. Poêler le **tilapia** de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

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