



Saumon à la niçoise

sur orzo aux herbes avec tomates et olives

Rapide et frais

25 minutes



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



Orzo
170 g | 340 g



Petites tomates
227 g | 454 g



Olives mélangées
60 g | 120 g



Échalote
1 | 2



Moutarde à
l'ancienne
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Persil
7 g | 14 g



Citron
1 | 2



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange roquette
et épinards
56 g | 113 g



Œuf
2 | 4



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

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 la fonction Griller (temp. élevée).
- 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.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- 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 remettre l'**orzo** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **moitié** de la **tartinade à l'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'olive dans cette recette!)
- Laisser refroidir légèrement sur une grande assiette ou un plat de service.

2



Bouillir les œufs

- Entre-temps, ajouter **4 tasses** (6 tasses) d'**eau tiède** dans une petite casserole. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-élevé. À l'aide d'une cuillère, déposer les **œufs** dans l'**eau bouillante**. Cuire pendant 7 min pour un **jaune d'œuf coulant** ou pendant 9 min pour un **jaune d'œuf figé****.
- Égoutter et rincer les **œufs** à l'**eau froide** pendant 30 s, jusqu'à ce qu'ils se soient assez refroidis pour être pelés. Retirer la coquille, puis couper les **œufs** en deux. **Saler** et **poivrer**.

3



Griller le saumon

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, combiner le **mélange d'épices acidulé à l'ail**, le **reste** de la **tartinade à l'ail** et la **moitié** du **zeste de citron**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **poivrer**.
- Disposer, côté peau vers le bas, sur la plaque à cuisson préparée.
- Étendre la **tartinade à l'ail citronnée** sur le **saumon**.
- Griller au **centre** du four de 8 à 11 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

4



Terminer la préparation

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Si désiré, hacher grossièrement le **mélange roquette et épinards**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Égoutter les **olives**, puis les hacher grossièrement.

5



Mariner les tomates

- Entre-temps, mélanger dans un bol moyen le **jus de citron**, la **moutarde**, le **reste du zeste de citron**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **tomates**, les **olives** et les **échalotes crues**, au goût. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Au moment de servir, ajouter l'**orzo** et le **mélange roquette et épinards** dans le bol contenant les **tomates**. Bien mélanger.
- Répartir la **salade d'orzo** dans les assiettes.
- Garnir de **saumon** et de **moitiés d'œufs**.
- Parsemer de **persil**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

** Cuire les œufs jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Cuire le saumon jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.