





Saumon en croûte de panko

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

20 minutes

×2 Doubler **○ Changer**









Protéine personnalisable **+ Ajouter** **○ Changer** ou **×2 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](https://www.hellofresh.ca)

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

Crevettes
285 g | 570 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.
- Ajouter 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau dans une casserole moyenne, 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 | Crevettes

- 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

🔄 Changer | Crevettes

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.) Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- À 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**. Réserver pour l'étape 4.
- Dans un autre petit bol, mélanger la **chapelure** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.

5



Rôtir le brocoli et le saumon

🔄 Changer | Crevettes

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

3



Assaisonner le brocoli

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, 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. Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis **saler**.
- 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

2 | Préparer

🔄 Changer | Crevettes

Si vous avez choisi les **crevettes**, mélanger la **chapelure panko** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** dans un grand sac hermétique au lieu d'un petit bol. Réserver pour utiliser à l'étape 4.

4 | Préparer le saumon

✖2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé le **saumon**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de saumon**.

4 | Préparer les crevettes

🔄 Changer | Crevettes

Égoutter et rincer les **crevettes** à l'aide d'un tamis, puis sécher avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter les **crevettes**, le **reste** du **sel d'ail** et la **mayo citronnée réservée** (celle de l'étape 2). **Poivrer**, puis remuer pour enrober. Ajouter les **crevettes** au sac hermétique, puis bien secouer pour enrober. Secouer pour retirer l'**excédent de chapelure**, puis disposer les **crevettes** en une seule couche sur la plaque à cuisson préparée.

5 | Rôtir le brocoli et les crevettes

🔄 Changer | Crevettes

Cuire les **crevettes** dans le **haut** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.

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